DỰ ÁN MẸ - EM

Cẩm nang Kỹ năng học tập



SÁCH THAM KHẢO DÀNH CHO
HỌC SINH SINH VIÊN CÁC TRƯỜNG Y

DỰ ÁN MẸ - EM

Cẩm nang Kỹ năng học tập

Chủ biên:
Ths. Bs. Ngô Văn Hựu
Ths. Bs. Ngô Thị Thúy Nga

Các tác giả:
CN. Nguyễn Thị Thanh An
Ths. Bs. Ngô Văn Hựu
CN. Lê Thị Thanh Mai
Ths. Bs. Ngô Thị Thúy Nga
CN. Bùi Mai Ngân
Ths. Lê Thị Xuân Quỳnh
Ths. Nguyễn Thị Thúy Vân

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG - XÃ HỘI
HÀ NỘI - 2012

MỞ ĐẦU

Chúc mừng bạn đã trở thành tân học sinh/sinh viên (HSSV) của trường y-nơi bạn học tập và rèn luyện để trở thành những cán bộ y tế góp sức mình trong sự nghiệp chăm sóc sức khỏe của nhân dân.

Khi bắt đầu bước chân vào trường y, bạn có thể gặp những khó khăn nhất định do môi trường và điều kiện học tập thay đổi. Cuốn sách nhỏ này được thiết kế nhằm giúp bạn nắm được một số kỹ năng học tập cơ bản và nhanh chóng bắt nhịp với môi trường học tập mới một cách hiệu quả nhất.

Cho dù bạn là sinh viên đại học, cao đẳng hay học sinh điều dưỡng, y sĩ, hộ sinh; là sinh viên dự bị, sinh viên mới hay những sinh viên đã có kinh nghiệm thì cuốn sách nhỏ này cũng sẽ rất hữu ích cho bạn, đặc biệt với những bạn HSSV là con em các dân tộc thiểu số Việt Nam. Bên cạnh đó, các thầy cô giáo chủ nhiệm, các cố vấn học tập hay những cán bộ của Phòng Công tác HSSV cũng có thể sử dụng thông tin trong cuốn sách này để hướng dẫn bạn học tập hiệu quả hơn.

Hy vọng rằng những thông tin trong cuốn sách này sẽ giúp bạn hiện thực hóa những kỹ năng học tập của chính mình thành kết quả học tập cao trong quá trình học tại trường y.

Chúc bạn thành công trong học tập và đóng góp tích cực vào sự nghiệp chăm sóc sức khỏe cho đồng bào các dân tộc Việt Nam!

Pathfinder International Việt Nam

MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN

Mở đầu cuốn sách này, chúng tôi xin được mượn câu danh ngôn của I.A. Gontcharov làm lời dẫn: *"Các bài giảng của giáo sư, cho dù có đầy đủ, súc tích đến đâu, có chứa chan tình yêu tri thức của bản thân giáo viên đến đâu, thì về thực chất mà nói, đó chẳng qua cũng vẫn chỉ là chương trình, là những lời chỉ dẫn tuần tự để điều chỉnh trật tự nhận thức của sinh viên. Người nào chỉ biết ngồi nghe giáo sư giảng chứ bản thân mình trong lòng không cảm thấy khát khao đọc sách, thì có thể nói tất cả những điều người ấy nghe giảng ở trường đại học cũng sẽ chỉ như một tòa nhà xây trên cát mà thôi".*

Trong cuộc đời mỗi con người, bạn cũng như tôi, học tập là một quá trình tất yếu ai cũng phải trải qua. Học trong gia đình, học trong nhà trường và học ngoài xã hội; học từ thầy cô, từ cha mẹ, từ bạn bè và từ tất cả những người xung quanh ta. Tổng hòa tất cả những gì ta học được sẽ dẫn ta đến những thành quả có được ngày hôm nay.

Chúng tôi xin được gửi lời cảm ơn chân thành tới các thầy cô giáo, các bạn HSSV của bảy trường đại học, cao đẳng và trung cấp y của Dự án MẸ-EM và các cán bộ của Tổ chức Pathfinder International Việt Nam đã dành thời gian, công sức đọc và góp ý để hoàn thiện cuốn sách nhỏ này.

Xin được trân trọng cảm ơn Tổ chức Atlantic Philanthropies đã tài trợ kinh phí để cuốn sách này tới được tay các bạn HSSV trường y, đặc biệt là các HSSV dân tộc ít người.

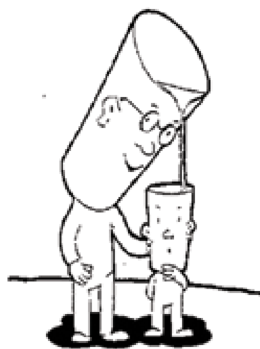
Hy vọng cuốn sách này sẽ đồng hành cùng các bạn HSSV trong suốt quá trình học tập để trở thành một nhân viên y tế mẫu mực trong sự nghiệp chăm sóc sức khỏe ban đầu cho nhân dân.

Hà Nội, tháng 8 năm 2012
Các tác giả

LÀM QUEN VỚI MÔI TRƯỜNG ĐẠI HỌC/ CAO ĐẲNG VÀ TRUNG CẤP CHUYÊN NGHIỆP

Khi bắt đầu vào học chuyên nghiệp, bạn cần hiểu rằng môi trường học tập cũng như sinh hoạt không còn giống như ở phổ thông nữa. Chúng tôi xin chia sẻ với bạn đôi điều về những khác biệt này để giúp bạn sớm thích nghi và học tập hiệu quả.

Không ai thường xuyên kiểm tra sự có mặt của bạn trên lớp hay tại nơi thực hành nữa. Mặc dù trong các giờ học cũng có một số thầy cô (GV) điểm danh nhưng hầu hết họ để bạn tự giác đi học. Việc trốn tiết có thể biến thành thói quen và rất nguy hiểm vì dễ dẫn đến hiện tượng chán học. Ngược lại, nếu bạn đi học đầy đủ, bạn sẽ học tập tốt hơn rất nhiều và GV cũng dễ dàng nhớ tên cũng như có thiện cảm với bạn hơn.



Học thuyết "Cái thùng rỗng" - Học theo kiểu thụ động.

Lớp học đông hơn, ít sự quan tâm tới cá nhân hơn. Ở các trường chuyên nghiệp, mỗi lớp học có tới hàng trăm người và hầu như không ai biết hết mọi người trong lớp. Sẽ chẳng có ai biết bạn đang gặp khó khăn nếu bạn không nhờ giúp đỡ. Vì vậy, hãy tận dụng hiệu quả nhất những giờ học trên lớp và tại nơi thực hành. Hãy mỉm cười với bạn ngồi cạnh mình vì biết đâu đó sẽ là người học đôi hay học nhóm lý tưởng của bạn?

Không còn hiện tượng "thầy đọc, trò chép". GV sẽ không đọc từng từ, từng chữ cho bạn chép như hồi học phổ thông nữa. Vì thế, hãy luyện cho mình kỹ năng ghi chép bài thật tốt.

Thời gian trên lớp ít hơn, bài tập về nhà nhiều hơn. Ở phổ thông, GV sẽ giúp bạn ôn tập, làm thí nghiệm và làm bài tập trên lớp. Tuy nhiên, giờ đây bạn sẽ phải tự làm những việc đó. Vì vậy, bạn hãy chủ động vạch ra kế hoạch cụ thể để hoàn thành công việc một cách đều đặn.

Chương trình học nặng hơn. Bài học thì nhiều và khó trong khi bạn phải hoàn thành chúng trong khoảng thời gian ngắn hơn ở phổ thông. Do đó, hãy hình thành thói quen học tập ngay từ bây giờ, hãy chọn phương pháp học phù hợp với bạn và phát huy những điểm mạnh của mình.

Thảo luận và tương tác đa chiều nhiều hơn. Tại bậc phổ thông, rất ít khi các bạn được thảo luận nhóm, sự tương tác chủ yếu là hỏi đáp qua lại với GV. Tuy nhiên khi học lên cao hơn trong các trường chuyên nghiệp thì các hoạt động thảo luận nhóm, thảo luận cặp đôi, làm việc nhóm là những tương tác thường xuyên được khuyến khích vì có hiệu quả cao trong học tập.

Yêu cầu tư duy nhiều hơn. Không giống như phổ thông, môi trường đào tạo chuyên nghiệp yêu cầu bạn sử dụng kiến thức và các kỹ năng ở trình độ cao hơn, đặc biệt là kỹ năng suy luận và phân tích logic. Việc trả lời được câu hỏi "Tại sao?" và khả năng tìm ra ý nghĩa sâu xa của bài học được ưu tiên hơn so với việc ghi nhớ hay thuộc lòng thông thường.

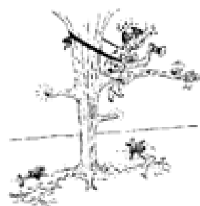
Nhiều sự lựa chọn hơn. Ngoài những môn học bắt buộc, bạn có quyền lựa chọn một số môn học mà thậm chí bạn chưa nghe đến bao giờ. Hãy mạnh dạn khám phá những điều chưa biết qua các môn học mới và tận dụng những bài học thực hành, chúng sẽ rất có ích cho cuộc sống sau này của bạn.

Nhiều cơ hội hơn. Môi trường học tập chuyên nghiệp tạo cho bạn nhiều khoảng thời gian và trải nghiệm để bạn hiểu mình hơn. Hãy tham gia nhiệt tình vào các hoạt động ngoại khóa và khám phá những tiềm năng còn ẩn giấu trong con người bạn.

Tự do hơn nhưng nhiều trách nhiệm hơn. Không có gia đình ở bên cạnh, giờ đây bạn phải tự mình lo chỗ ăn, ở, các khoản chi tiêu cũng như hòa nhập đời sống xã hội. Hãy học cách ưu tiên các vấn đề quan trọng và sử dụng thời gian hợp lý, điều này sẽ góp phần mang đến thành công cho cuộc sống và tương lai lâu dài của bạn.

Học nhiều kinh nghiệm trong cuộc sống và trải nghiệm. Bạn nên có thái độ học tập tích cực. Cho dù ở phổ thông, bạn có cho mình là người biết tất cả mọi thứ thì môi trường chuyên nghiệp sẽ là nơi giúp bạn nhận ra rằng

"cái đã biết chỉ là giọt nước, còn điều chưa biết mới là đại dương bao la".



Học tập qua trải nghiệm.

Định hướng học tập rõ ràng hơn. Ở phổ thông, việc học kiến thức là chính và nhằm phục vụ cho việc thi cử, nhưng trong các trường chuyên nghiệp, HSSV học kiến thức và kỹ năng không chỉ phục vụ cho thi cử mà còn sử dụng chính cho cuộc sống sau này (vì có định hướng nghề nghiệp).

SỬ DỤNG THỜI GIAN HIỆU QUẢ

"Một trong những bài học tốt nhất trong đời mà bất cứ ai cũng có thể học là làm thế nào để sử dụng thời gian hiệu quả" – ***William A. Irwin.***



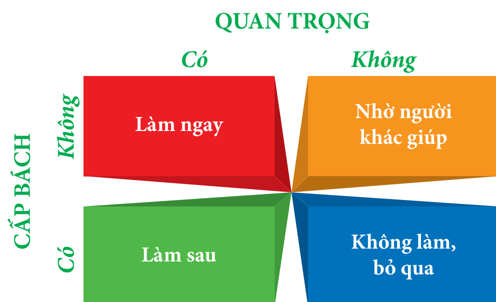
Là một HSSV mới bước chân vào trường đại học, cao đẳng và trung cấp, bạn luôn bỡ ngỡ và lo lắng vì môi trường học tập mới lạ và khác xa với những gì bạn đã từng quen ở môi trường học phổ thông. Nhiều tài liệu phải đọc, nhiều môn học, nhiều bài tập phải hoàn thành và áp lực bài vở, thi cử luôn làm bạn lo lắng và căng thẳng. Việc sử dụng thời gian hiệu quả giúp bạn có thể làm được nhiều việc hơn. Mặc dù mỗi ngày của bạn cũng vẫn chỉ có 24 giờ, bạn không thể khiến thời gian quay ngược lại nhưng cùng với việc học tốt, nếu sử dụng thời gian hiệu quả, bạn vẫn có thêm thời gian để làm cho cuộc sống sinh viên thêm vui vẻ và ý nghĩa hơn.

Sau đây là một số cách giúp bạn sử dụng thời gian hiệu quả:

- Đặt mục tiêu học tập ngắn hạn và dài hạn;
- Lập kế hoạch cho mỗi ngày: hãy liệt kê danh sách các việc cần làm trong ngày. Thứ tự các công việc được sắp xếp từ quan trọng nhất đến các việc kém quan trọng hơn. Lập thời gian biểu để hoàn thành mỗi công việc;

❖ Chọn ưu tiên cho từng công việc dựa trên hai tiêu chí: tầm quan trọng và tính cấp bách theo bảng 2x2 như sau:

- Những việc quan trọng và cấp bách: Làm ngay
- Những việc quan trọng nhưng ít cấp bách: Làm sau
- Những việc ít quan trọng nhưng cấp bách: Dành ít thời gian làm ngay (có thể nhờ người khác)
- Những việc ít quan trọng và không cấp bách: Bỏ qua



❖ Dành đủ thời gian để hoàn thành việc quan trọng nhất với chất lượng tốt nhất;

❖ Nói "Không" với những việc làm vô ích;

❖ Chia những việc lớn, cần nhiều thời gian thành những phần việc nhỏ hơn, mất ít thời gian hơn;

❖ Rà soát lại việc sử dụng thời gian sau ba ngày thử nghiệm, điều chỉnh lại nếu thấy cần;

❖ Hạn chế những phân tán không cần thiết khi làm việc và học bài;

❖ Giải lao khi cần thiết;

❖ Luôn cân bằng cuộc sống học tập, lao động và dành thời gian hợp lý để giải trí và việc riêng;

❖ Xây dựng thời khóa biểu cho cả học kỳ, từng tháng hay từng tuần Thời khóa biểu theo tuần cần chú ý:

✓ Ước tính thời gian tự học cho mỗi tiết trên lớp;

✓ Mỗi môn học cần đọc đi đọc lại 2-3 lần. Sắp xếp lịch tự học trước và sau khi lên lớp;

✓ Dành nhiều thời gian cho môn học quan trọng;

✓ Thời gian tự học ít nhất 1 giờ/lần;

✓ Nên học 2–3 môn trong ngày.

ĐỂ GIỜ HỌC LÝ THUYẾT TRỞ NÊN THÚ VỊ HƠN

Là HSSV ngành y, bạn phải tham gia đầy đủ các buổi học lý thuyết, học thực hành tại phòng tiền lâm sàng, thực hành lâm sàng tại các bệnh viện và tại cộng đồng. Mỗi hình thức học đều giữ những vai trò quan trọng giúp bạn tích lũy các kiến thức chuyên môn, rèn luyện kỹ năng tay nghề, trau dồi y đức và hình thành nên thái độ chuẩn mực của một cán bộ y tế.

Vậy, cần làm gì để các giờ học lý thuyết trở nên thú vị hơn?

Bên cạnh vai trò của GV, bản thân bạn cũng giữ vai trò rất quan trọng để tạo nên những giờ học lý thuyết thú vị và mang lại hiệu quả thiết thực cho mình và cho cả lớp. Những gợi ý sau đây có thể sẽ giúp bạn có thêm hứng thú và tiếp thu nhiều kiến thức nhất thông qua những buổi học lý thuyết:

1. TRƯỚC BUỔI HỌC: hãy tự mình chuẩn bị tốt nhất những việc sau:

❖ *Nắm chắc lịch học* để biết hôm nay mình được nghe giảng về nội dung gì;

❖ *Hoàn thành các bài tập hoặc các nhiệm vụ được giao liên quan đến bài học;*

❖ *Đọc trước tài liệu* để tự tạo cho mình một "Khung kiến thức" trước khi nghe giảng, đồng thời tăng khả năng nhớ các kiến thức liên quan đến chủ đề GV truyền đạt trên lớp;

❖ *Ghi lại những điểm mình chưa rõ* trong khi tự đọc tài liệu;

❖ *Tìm kiếm thêm các tài liệu tham khảo liên quan* đến chủ đề GV sẽ truyền đạt;

❖ *Tích lũy những kiến thức, kinh nghiệm thực tế của bản thân* (nếu có) về chủ đề sẽ được học;

❖ *Mang theo các phương tiện, dụng cụ cần thiết* phục vụ cho buổi học;





❖ *Sắp xếp thời gian để tham gia đầy đủ tất cả các giờ GV lên lớp;*

❖ *Tới lớp đúng giờ* (có thể sớm hơn một chút) để chuẩn bị sẵn sàng cho buổi học.

2. TRONG BUỔI HỌC: để buổi nghe giảng của bạn hiệu quả hơn, bạn nên chủ động:

❖ ***Tìm một vị trí tốt nhất trong lớp để ngồi nghe giảng:***

Ngồi ở vị trí gần GV nhất có thể để giúp bạn dễ tập trung vào bài giảng, đồng thời tạo ấn tượng tốt với GV;

Không nên ngồi cạnh những người bạn thân vì rất có thể các bạn sẽ nghĩ ra hàng tá câu chuyện thú vị để "thủ thỉ" trong khi GV giảng bài khiến bạn mất tập trung và xao nhãng việc nghe giảng.

❖ ***Chú tâm nghe giảng:***

- *Vì sao cần chú tâm nghe giảng?*

  ✓ Chú tâm nghe giảng sẽ giúp bạn nắm được trọng tâm và những nội dung chính của bài học: nhờ chú tâm nghe giảng, bạn có thể tiếp thu được tới 50% nội dung bài ngay tại lớp và dễ dàng hoàn thành các bài tập được giao, đồng thời giúp bạn rút ngắn thời gian ôn tập sau này;

  ✓ Chú tâm nghe giảng giúp bạn thêm tự tin và hứng thú trong khi đi học.

- *Cần nghe giảng như thế nào?*

  ✓ Nghe để hiểu và ghi chép lại theo ý hiểu của bản thân;

  ✓ Tập trung nghe những nội dung chính, những phần quan trọng được GV nhấn mạnh (ví dụ những nội dung GV nhắc đi nhắc lại, GV nhắc HSSV lưu ý, GV giải thích kỹ hơn,



GV nói nhấn mạnh hoặc viết lên bảng hay giấy khổ lớn,…);

- ✓ Tập trung nghe những nội dung bạn thấy khó hiểu khi tự đọc tài liệu; nếu có câu hỏi, mạnh dạn giơ tay xin phép GV được đặt câu hỏi;
- ✓ Không nên xem nhẹ việc nghe giảng vào đầu và cuối buổi học vì GV thường dẫn dắt và đưa ra những mục tiêu học tập vào đầu buổi học, sau đó chốt lại những nội dung chính vào cuối buổi học;
- ✓ Tránh phân tâm khi nghe giảng, tạm gác lại những chỗ khó hiểu để tìm hiểu sau.

❖ ***Chú ý quan sát GV trong quá trình nghe giảng:***

Bên cạnh việc chăm chú lắng nghe, việc chú ý quan sát các ngôn ngữ không lời của GV cũng có ý nghĩa rất quan trọng. Kết hợp với lời nói, nhiều GV sẽ dùng những ngôn ngữ cơ thể (không lời) để minh họa sinh động các ý tưởng của bài giảng, để động viên khích lệ HSSV trong buổi học, để nhấn mạnh những nội dung chính HSSV cần lưu ý và cũng có khi để thể hiện những thái độ không đồng tình với những ý tưởng, hành vi cụ thể nào đó xảy ra trong giờ học.

❖ ***Ghi chép cẩn thận trong quá trình nghe giảng:***

- *Ghi chép thật đầy đủ để:*

- ✓ Hiểu rõ hơn những hướng dẫn, gợi ý, hay những tài liệu mà GV đề cập trên lớp;
- ✓ Chuyển tải những gì đã học trên lớp thành kết quả cao trong các kì thi/kiểm tra.



- *Cách ghi chép hiệu quả:*

- ✓ Ghi theo dàn ý gồm những ý chính, những khái niệm/định nghĩa, những thông tin được ghi lên bảng, được nhắc đi nhắc lại hoặc được nhấn mạnh;
- ✓ Ghi theo ý hiểu của mình, đừng cố ghi chép đầy đủ từng từ của GV;
- ✓ Bắt đầu ghi những điểm chính/từ khóa ở đầu dòng;

✓ Nếu không kịp ghi đầy đủ các thông tin, giữa các điểm chính có thể để trống để bổ sung thông tin sau;

✓ Ghi chép gọn gàng để dễ sử dụng và tránh mất thời gian ghi chép lại.

❖ ***Mạnh dạn phát biểu ý kiến và đặt câu hỏi khi chưa hiểu rõ nội dung bài học:***



- *Vì sao cần phát biểu ý kiến và đặt câu hỏi?*

  Phát biểu hoặc đặt câu hỏi sẽ khiến cho bạn tập trung hơn vào nội dung bài giảng.

- *Làm thế nào để có thể dễ dàng phát biểu trước cả lớp?*

  ✓ Nên tập thói quen hình thành các câu hỏi trong quá trình nghe giảng;

  ✓ Nên đặt câu hỏi liên quan đến những nội dung chính của buổi học;

  ✓ Hãy ghi những ý kiến hoặc câu hỏi ra giấy trước khi phát biểu.

- *Tích cực tham gia vào các phần thảo luận trên lớp;*

- *Trao đổi với GV để tìm và sử dụng thêm các tài liệu tham khảo phù hợp.*

3. SAU BUỔI HỌC

Dành thời gian xem xét và hoàn chỉnh phần ghi chép của mình càng sớm càng tốt (trong vòng một ngày sau khi kết thúc buổi học).

Thường xuyên xem lại các ghi chép của mình, tổng hợp lại một cách khoa học và có hệ thống (xem phần kỹ năng ghi chép).

Sắp xếp thời gian tự học và chủ động hoàn thành các bài tập được giao.

Học phải đi đôi với hành, bạn cần chủ động áp dụng những điều đã học được để thực hành và từng bước hoàn thiện các kỹ năng chuyên môn thông qua việc tự đánh giá mức độ thành thạo kỹ năng của bản thân qua mỗi lần thực hành.

Thành lập ra các nhóm bạn cùng học, cùng trao đổi và thảo luận để rút ra kiến thức và kinh nghiệm cho bản thân.

HỌC TẬP THEO NHÓM

Một trong những cách học tập hiệu quả nhất là học tập theo nhóm. Với những HSSV mới, học tập theo nhóm sẽ rất tác dụng vì bạn sẽ được mở rộng tầm suy nghĩ, chia sẻ và học tập kinh nghiệm từ những người khác.

Sau đây là liệt kê một số lợi ích chính của việc học nhóm, gợi ý cách lập nhóm và làm thế nào để tăng hiệu quả của việc học theo nhóm:

❖ ***Lợi ích của học tập theo nhóm:***



Cải thiện việc ghi chép của bạn: các thành viên trong nhóm có thể giúp bạn cải thiện việc ghi chép trên lớp bằng cách trao đổi thông tin hoặc chia sẻ vở ghi chép với nhau, chia sẻ các nguồn tài liệu liên quan đến môn học.



Chia sẻ trí tuệ: mỗi người có những điểm mạnh và điểm yếu khác nhau. Bằng cách tham gia nhóm học tập, điểm yếu của người này sẽ được bổ sung bởi điểm mạnh của người khác, do vậy bạn có thể tận dụng trí tuệ của các thành viên khác trong nhóm.

Tạo hệ thống hỗ trợ: học tập theo nhóm có thể đem lại sự hỗ trợ về cả vật chất và tinh thần. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, các thành viên khác có thể giúp bạn hưng phấn lên. Nếu bạn, vì một lý do nào đó phải nghỉ học, thành viên khác có thể ghi chép cho bạn và sẽ giải thích lại cho bạn sau.

Đọc được nhiều tài liệu hơn: học tập theo nhóm giúp bạn đọc được nhiều tài liệu hơn. Có ba bạn trao đổi về những vấn đề hóc búa của toán học sẽ hiệu quả hơn học một mình. Tương tự, nếu các bạn có quá nhiều tài liệu phải đọc, các bạn hãy chia nhau mỗi người đọc một phần hay một chủ đề rồi sau đó báo cáo và trao đổi lại trong nhóm.

Làm cho việc học vui hơn: nếu một mình bạn ngồi học cả ngày trong thư viện hay giảng đường, bạn sẽ thấy rất nhàm chán và buồn ngủ. Nhưng nếu học theo nhóm, bạn sẽ thấy hứng khởi hơn trong học tập, kết quả là bạn có

khả năng học được lâu hơn.

❖ *Các loại nhóm học tập:*

Có nhiều loại học nhóm. Hầu hết là các nhóm học tập có liên quan đến môn học. Các HSSV trong cùng một nhóm có thể đã quen nhau trước đó hoặc chưa từng tiếp xúc. Một số nhóm học có thể do GV tạo ra hoặc do chính HSSV tự thành lập. Hoặc các nhóm học tập có thể do các phòng ban như Phòng Công tác HSSV hay Văn phòng Đoàn tạo ra. Cũng có khi nhóm được tạo ra theo cách ngẫu nhiên khi tham gia học tập trên lớp hay tại bệnh viện. Một số nhóm được tạo ra từ các bạn đồng hương hay cùng dân tộc. Hãy tìm một nhóm học tập thật phù hợp với bạn!

❖ *Một nhóm học tập hiệu quả:*



Bao nhiêu bạn là vừa?

Nhóm học tập hiệu quả nhất nên gồm bốn đến sáu bạn. Nếu nhóm nhỏ quá, bạn dễ bị đi lạc hướng và không đủ người để hoàn thành hết công việc. Ngược lại, nếu nhóm lớn quá sẽ rất khó tổ chức quản lý và dễ có một số bạn không tham gia tích cực.

Những ai nên tham gia một nhóm?

Nhóm tốt nhất nên gồm những bạn có chung sở thích, chung mục đích học tập. Thông thường bạn sẽ mong muốn các thành viên trong nhóm chú ý học tập trên lớp, ghi chép tốt và hay đặt câu hỏi trong nhóm. Tuy nhiên, nếu trong nhóm có nhiều bạn có kiến thức và kinh nghiệm khác nhau, các bạn sẽ có nhiều cơ hội sáng tạo và học tập lẫn nhau.

Học nhóm ở đâu?

Việc học nhóm nên thực hiện ở nơi yên tĩnh, đủ rộng để học tập và trao đổi. Ví dụ như: phòng tự học, giảng đường, kí túc xá hoặc nhà riêng ...

Một buổi học nhóm trong bao lâu?

Một buổi học nhóm không nên kéo dài quá 2–3 giờ. Nếu buổi học quá dài, các thành viên có khuynh hướng kém nhiệt tình và ít chú ý. Ngược lại, nếu

buổi học quá ngắn, bạn không thể thảo luận hết nội dung, các vấn đề không được xem xét kỹ càng dẫn đến việc học nhóm sẽ kém hiệu quả.

Khi nào?

Nên có lịch học nhóm cố định vào một ngày trong tuần. Lên lịch cố định sẽ giúp các thành viên có kế hoạch trước và có sự chuẩn bị chu đáo trước mỗi buổi học nhóm.

Bên cạnh đó, ngoài tập trung học, nhóm nên có những buổi sinh hoạt nhóm, vui chơi giải trí, thể thao, tâm sự bạn bè qua đó sẽ hiểu nhau hơn và gắn kết tình cảm hơn, nhóm học sẽ tồn tại lâu hơn qua tình bạn bè.

❖ ***Để mỗi buổi học nhóm hiệu quả hơn:***

Hình thành nhóm học tập ngay từ đầu học kỳ và gặp nhau thường xuyên dựa trên lịch học, thời gian làm bài tập và dựa trên lịch thi, kiểm tra.

Tạo mục đích, mục tiêu rõ ràng cho mỗi buổi học: điều này giúp cho việc tập trung trong thảo luận và sử dụng thời gian hiệu quả.

Thảo luận và thống nhất với tất cả các thành viên trong nhóm về những nội dung sau:

- Những mong đợi và những quy định của nhóm;
- Lịch làm việc nhóm;
- Vai trò và trách nhiệm của từng thành viên sao cho đồng đều;
- Cách thức chia sẻ thông tin liên lạc thường xuyên trong nhóm;
- Nơi học nhóm (trường, kí túc xá hay nhà riêng);
- Mỗi thành viên cần tôn trọng thời gian của người khác bằng cách đến đúng giờ và chuẩn bị chu đáo, khi phát biểu cần ngắn gọn, cô đọng và phù hợp.

Chấp nhận cách học hay phương pháp học tập khác nhau: nhiều khi bạn học hỏi được rất nhiều từ những cách học khác nhau.

Chuẩn bị chu đáo:

Bạn sẽ không thể đóng góp cho nhóm được nếu bạn không có sự chuẩn bị. Luôn nhớ rằng bạn và các thành viên phải đọc tài liệu hôm trước và hoàn thành các phần công việc được giao trước khi đến học nhóm.

Tham gia tích cực:

Mỗi người nên lần lượt giảng giải cho cả nhóm về những nội dung đã học. Giảng giải giúp bạn chuẩn bị bài kỹ hơn, hiểu chủ đề một cách đúng và đầy đủ hơn.

Tập trung:

Mỗi buổi học nên có một nhóm trưởng. Nhóm trưởng có trách nhiệm điều hành và đảm bảo các thành viên khác tập trung vào chủ đề học tập. Nên giải lao sau mỗi giờ để đảm bảo các thành viên không quá mệt mỏi.

❖ ***Bạn nên làm gì nếu cảm thấy đơn độc trong nhóm?***

Bạn có thể cảm thấy mệt mỏi và thất vọng vì sự khác nhau trong cách học và trong giao tiếp hay bạn cảm thấy kém tự tin khi tham gia học nhóm. Bạn hãy:

Kiên trì: nên nhớ rằng bạn cũng có nhiều cơ hội đóng góp cho nhóm như những người khác;

Trao đổi với GV hay nhóm trưởng, có thể họ có những gợi ý cho bạn;

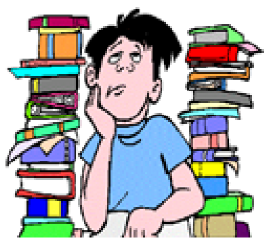
Hãy *sáng tạo* trong khi học tập với các bạn khác hoặc tự hình thành nên nhóm của mình.

TĂNG VỐN TỪ VỰNG

Từ vựng hết sức quan trọng vì nó truyền tải quan điểm, tư tưởng của bạn. Ngữ pháp kết hợp từ lại với nhau nhưng hầu như ý nghĩa lại ở trong từ ngữ. Trong môi trường học tập của ngành y, các bạn HSSV mới, nhất là một số bạn người dân tộc thiểu số có hạn chế về ngôn ngữ phổ thông và từ ngữ chuyên môn. Việc tăng cường vốn từ vựng là vô cùng quan trọng giúp bạn học tập hiệu quả hơn. Bạn nên bắt đầu xây dựng vốn từ vựng của bạn càng sớm càng tốt.

Dưới đây là một vài chiến lược bạn có thể áp dụng để làm phong phú thêm vốn từ:

❖ Đọc sách thường xuyên:



Bạn chỉ có thể cải thiện vốn từ của mình qua việc đọc thật nhiều sách. Hầu hết chúng ta học từ qua việc đọc các loại sách như: sách giáo khoa, sách chuyên ngành, tạp chí và báo. Hãy cố gắng đọc các chủ đề khác nhau, các loại tài liệu khác nhau. Tuy nhiên, bạn cần có chiến lược đúng. Nếu không, dù có đọc nhiều sách nhưng vốn từ của bạn chưa chắc đã tăng lên. Chìa khóa cho việc tăng thêm vốn từ vựng qua việc đọc sách là bạn cần hiểu được nghĩa của những từ khó mà bạn gặp. Để có thể hiểu nghĩa của những từ này, đôi khi bạn cần sử dụng từ điển chuyên ngành.

❖ Tìm được càng nhiều mối liên hệ của từ càng tốt:

Để không quên từ mới thì khi học bạn nên đọc to từ đó nhằm kích thích vùng nhớ âm thanh. Bên cạnh đó bạn nên tìm thêm nhiều từ đồng nghĩa với từ đó mà bạn đã biết.

Ngoài ra, bạn có thể liệt kê tất cả những thứ có thể khiến bạn nghĩ đến nghĩa của từ đó. Bạn cũng có thể gieo vần cho các từ này hoặc sử dụng các trò chơi chữ để tăng khả năng nhớ từ của bản thân.

❖ Chơi các trò chơi đố từ:

Chơi trò này là một cách để bạn xây dựng được vốn từ rất hiệu quả. Các trò

chơi này không chỉ giúp bạn thêm từ mới mà chúng sẽ làm bạn cảm thấy vui vẻ, và chắc chắn bạn sẽ rất hứng thú để dành thêm thời gian và công sức cho việc xây dựng vốn từ của bạn theo cách này.



❖ **Sử dụng từ nhiều lần:**

Việc sử dụng các từ lặp đi lặp lại là một cách tốt để phát triển vốn từ của bạn. Nếu bạn thực sự muốn nhớ để sử dụng những từ này, bạn nên sử dụng chúng vài lần trong một ngày, hàng ngày để lưu chúng trong bộ nhớ của bạn. Hãy viết chúng ra một mảnh giấy nếu bạn cần và đọc chúng thường xuyên. Trong khi học lâm sàng, bạn cần lưu ý cách dùng và sử dụng các từ chuyên môn của các GV, các cán bộ y tế khi giao tiếp với bệnh nhân hoặc khi ghi chép vào hồ sơ bệnh án.

KỸ NĂNG ĐƯA Ý KIẾN PHẢN HỒI

Kỹ năng phản hồi là một phần rất quan trọng trong giao tiếp hàng ngày nói chung và trong môi trường học tập của HSSV y khoa nói riêng. Khi một người nhận được những phản hồi mang tính xây dựng, nó sẽ giúp cho họ sẵn sàng thay đổi để hoàn thiện mình hơn và tối đa hóa khả năng của mình.

Phản hồi có thể được thực hiện theo hai cách: phản hồi xây dựng (hay còn gọi là phản hồi tích cực) và phản hồi theo xu hướng "khen và chê".

Phản hồi xây dựng là đưa ra những thông tin cụ thể, trọng tâm vào vấn đề và dựa trên sự quan sát, nêu lên những điểm tích cực và những điểm cần cải thiện.

Phản hồi theo xu hướng "khen và chê" là những đánh giá mang tính cá nhân, chung chung, không rõ ràng, chú trọng vào con người và dựa trên quan điểm, cảm nhận của người đưa ý kiến phản hồi.

Trong quá trình học tập, cũng có khi bạn là người nhận phản hồi từ các GV

và bạn bè, nhưng cũng có khi bạn chính là người đưa ý kiến phản hồi cho chính GV hoặc bạn bè của mình. Nhưng dù ở vai trò nào, bạn hãy cố gắng để đừng bị rơi vào cái bẫy của kiểu phản hồi "khen và chê".

Các nguyên tắc cần nhớ khi đưa ý kiến phản hồi xây dựng:

1. Chỉ nên đưa ý kiến phản hồi khi ***có sự chấp thuận của người nhận.***



2. Đưa ý kiến phản hồi ***càng sớm càng tốt***, khi mà sự việc vẫn còn "tươi mới" trong đầu của cả người đưa và người nhận phản hồi. Tuy nhiên, khi đưa ý kiến phản hồi những điểm cần cải thiện, cần lưu ý: nếu ngay khi sự việc xảy ra, tâm trạng của người đưa hoặc người nhận phản hồi không tốt, hãy dành thời gian ngắn để cả hai phía bình tĩnh trở lại và người đưa phản hồi sắp xếp ý tưởng cho hợp lý, có được giọng nói, ngữ điệu phù hợp. Khi cả hai phía đã "sẵn sàng", khi đó hãy tiến hành phản hồi.

3. ***Chọn địa điểm thích hợp***, đặc biệt là khi đưa ý kiến phản hồi những vấn đề cá nhân cần cải thiện, nên chọn chỗ riêng tư.

4. Người đưa phản hồi cần dựa trên những ***hành vi cụ thể***, những hiện tượng vừa quan sát và ghi chép được để phản hồi, không tự đánh giá, áp đặt hoặc suy diễn.

5. Hãy bắt đầu phản hồi bằng cách nêu bật những điểm ***tích cực trước***; nên đưa ra những điểm cần cải thiện ***"tại đây và hiện nay"***, không nên xâu chuỗi những lỗi, khuyết điểm trong quá khứ, trừ trường hợp cần nhấn mạnh những hành vi có tính chất hệ thống.

6. ***Không nên đưa ra quá bốn điểm*** cần cải thiện trong một lần phản hồi.

7. Khi phản hồi về những điểm cần cải thiện, nên ***chú trọng vào những hành vi có thể thay đổi***, thảo luận giải pháp cải thiện một cách cụ thể.

8. ***Khuyến khích người nhận phản hồi tự đưa ra giải pháp***, sử dụng những câu hỏi mở như: anh/chị thấy việc này thế nào? Nếu lần sau làm lại việc này, anh/chị sẽ làm khác đi như thế nào? …

9. Phản hồi là vì người nhận, không vì người đưa phản hồi. Do vậy khi đưa phản hồi, bạn cần ***nhạy cảm với những tác động của những thông tin*** mà bạn đưa ra.

Cần đặc biệt lưu ý: người nhận phản hồi có sẵn sàng cải thiện hay không lại phụ thuộc nhiều vào cách thức bạn đưa ý kiến hơn là nội dung bạn phản hồi. Do vậy, trong quá trình đưa phản hồi, bạn nên:

✓ Đi thẳng vào vấn đề, tránh vòng vo;

✓ Chân thành, tránh dùng câu phức. Sự chân thành nói lên mối quan tâm, tôn trọng của bạn đối với người nhận phản hồi. Trong câu phức: “Nam, anh làm việc rất chăm chỉ, nhưng…”, khi từ “nhưng” được đặt ở giữa câu, có nghĩa là “đừng tin vào điều mà tôi nói trước đó”. Do vậy, hãy thận trọng khi sử dụng những từ “nhưng; tuy nhiên…”;

✓ Chú ý đến giọng nói của bạn: âm sắc trong giọng nói cũng truyền tải tầm quan trọng của vấn đề và sự quan tâm của người đưa phản hồi. Giọng nói cáu kỉnh, thất vọng sẽ dễ chuyển phản hồi tích cực, mang tính xây dựng thành phê phán;

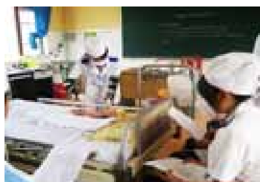
Phản hồi tích cực thường được sử dụng như một công cụ hữu ích trong môi trường giáo dục. Trong quá trình học tại trường, bạn sẽ thường xuyên gặp các tình huống GV đưa phản hồi cho HSSV, HSSV phản hồi cho nhau trong quá trình thực hành, thậm chí HSSV cũng có thể đưa phản hồi cho GV. Dù phản hồi được thực hiện dưới hình thức nào, nhưng nếu những nguyên tắc cơ bản trên được sử dụng thường xuyên và nếu bạn nghiêm túc cân nhắc những phản hồi tích cực để cải thiện mình thì đó sẽ là con đường ngắn nhất đi đến đích hoàn thiện các kỹ năng của bản thân.

KINH NGHIỆM HỌC TẠI PHÒNG THỰC HÀNH TIỀN LÂM SÀNG (SKILLS-LAB)

Một trong những đặc điểm riêng có của HSSV trường y, đó là năng lực chuyên môn sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng chăm sóc sức khỏe, thậm chí đến cả tính mạng của bệnh nhân.

Trong các quyền của khách hàng khi nhận các dịch vụ chăm sóc sức khỏe thì "Quyền được hưởng dịch vụ an toàn" được đặt lên hàng đầu trong mọi tình huống.

Như vậy, việc học tại skills-lab sẽ giúp gì cho HSSV trường y?



Thứ nhất, skills-lab giúp HSSV làm quen và thực hành thành thạo các kỹ năng chuyên môn trên mô hình hoặc bệnh nhân giả trước khi thực hành trên lâm sàng với bệnh nhân thật;

Thứ hai, tại skills-lab, HSSV có cơ hội thực hành chăm sóc sức khỏe cho những trường hợp bệnh hiếm gặp trên lâm sàng (ví dụ: bệnh theo mùa…);

Thứ ba, thực hành tại skills-lab hiệu quả sẽ đảm bảo mọi HSSV đều được thực hành các kỹ năng, cho dù trên lâm sàng có ít hoặc rất ít bệnh nhân;

Thứ tư, tại skills-lab, HSSV có thể thực hiện nhiều lần một kỹ năng mà không sợ phiền toái như thực hành với bệnh nhân thật.

Làm thế nào để việc học tại skills-lab thực sự hiệu quả?

10 kinh nghiệm dưới đây rất có thể sẽ có ích cho bạn!

1. Nắm vững lý thuyết và các bước thực hành theo bảng kiểm kỹ năng: nhờ vậy, khi quan sát GV hoặc các HSSV khác trình diễn, bạn sẽ dễ dàng hình dung được trình tự của các bước, hiểu được kỹ năng đó đang được trình bày ở bước nào? Yêu cầu cần đạt của mỗi bước ra sao? Từ đó bạn có thể tự mình thực hành và hoàn thiện kỹ năng ngay tại skills-lab.

2. Hoàn thiện các nhiệm vụ được giao trước khi đến skills-lab (ví dụ: nghiên

cứu tình huống hoặc kịch bản đóng vai, chuẩn bị các phương tiện đóng vai).

3. Hãy chuẩn bị bút chì có đầu tẩy để ghi chép vào bảng kiểm kỹ năng trong khi quan sát thực hành, như vậy bạn có thể dùng cùng một bảng kiểm để quan sát thực hành nhiều lần khác nhau cho một kỹ năng.

4. Quan sát kỹ phần trình diễn mẫu và đối chiếu với bảng kiểm kỹ năng để ghi lại các nhận xét, thắc mắc của bạn trong khi quan sát.

5. Hóa thân vào nhân vật khi đóng vai: trong khi học tại skills-lab, bạn cần nghiêm túc coi mô hình hoặc người bệnh giả định là người bệnh thực sự trong những tình huống cụ thể để rèn luyện kỹ năng giao tiếp, rèn luyện y đức và thái độ chuẩn mực đối với người bệnh. Có như vậy bạn sẽ cảm thấy không quá khác biệt khi chuyển sang tiếp xúc với người bệnh thực sự và giúp bạn có kỹ năng giải quyết tình huống trên lâm sàng tốt hơn.

6. Kiên trì thực hành và tự đánh giá bản thân cũng như quan sát và phản hồi phần thực hành của các HSSV khác theo bảng kiểm.

7. Luôn sử dụng kết quả ghi chép trong khi quan sát kết hợp với kiến thức và kinh nghiệm bản thân để trao đổi với GV và các HSSV khác ngay sau mỗi phần quan sát hoặc thực hành để nhanh chóng đạt đến mức thành thạo và chuẩn hóa kỹ năng trên mô hình trước khi đi thực hành lâm sàng ở bệnh viện.

8. Luôn áp dụng kỹ năng phản hồi tích cực khi thảo luận với GV cũng như đưa ý kiến phản hồi cho các bạn HSSV khác sau mỗi lần quan sát trình diễn kỹ năng.

9. Dùng 1 cuốn sổ nhỏ bỏ túi áo blouse để ghi lại một cách súc tích các ý kiến phản hồi sau mỗi ca thực hành để phát huy những điểm mạnh và cải thiện ngay những điểm chưa chuẩn mực trong những lần thực hành sau.

10. Nên mang theo cuốn sổ đã ghi chép những kinh nghiệm tích lũy được trong quá trình thực hành tại skills-lab để tham khảo khi thực hành lâm sàng tại bệnh viện.

KINH + NGHIỆM + ĐI + HỌC + LÂM SÀNG + Ở BỆNH VIỆN

Sau những trải nghiệm tại phòng skills-lab, bạn sẽ bước vào một môi trường thực tế chăm sóc sức khỏe cho bệnh nhân. Với sự hỗ trợ của GV và các cán bộ hướng dẫn lâm sàng, bạn sẽ thực hiện công việc như một nhân viên y tế thực thụ.

Để hoàn thành tốt các mục tiêu và chỉ tiêu thực hành lâm sàng cũng như tích lũy kinh nghiệm, hoàn thiện các kỹ năng nghề nghiệp cho tương lai, ngoài sự nỗ lực của bản thân thì việc tham khảo những kinh nghiệm học lâm sàng được đúc kết dưới đây từ chính các thế hệ HSSV y khoa đi trước có thể sẽ giúp việc học lâm sàng của bạn trở nên hiệu quả hơn:

❖ *Trước hết, **KINH** là sự đúc kết, sự cô đọng chọn lọc:* trước khi đi học lâm sàng, lời khuyên với bạn là cần:



Dùi mài KINH sử để nắm vững lý thuyết và thực hành thành thạo kỹ năng trên mô hình và bệnh nhân giả định theo bảng kiểm, đọc các tài liệu tham khảo và xem trước video clip về các kỹ năng lâm sàng;

Tích lũy KINH nghiệm bản thân qua thực hành tại skills-lab;

Tham khảo KINH nghiệm học lâm sàng của các HSSV khóa trước, tìm kiếm lời khuyên của GV và cán bộ hướng dẫn để có kế hoạch học tập hiệu quả.

❖ ***NGHIỆM** là quá trình suy đi xét lại.* Khi đến các cơ sở thực hành, bạn cần:

Quan sát, xem xét vấn đề và các cách giải quyết vấn đề ở nhiều góc độ khác nhau trong những tình huống, từng trường hợp cụ thể;

Đối chiếu, so sánh với lý thuyết đã học về một bệnh/một triệu chứng/một quy trình kỹ thuật mà bạn đã quan sát được;

Tự rút ra những cách ứng xử và giải quyết vấn đề của bản thân trong trường hợp/tình huống cụ thể đó.

❖ ***ĐI** nghĩa là phải vận hành.* Đến bệnh viện, bạn cần chủ động:

ĐI tìm người bệnh để học;

ĐI tìm câu trả lời trên những người bệnh cụ thể chứ không phải học thuộc câu trả lời trên lý thuyết;

ĐI tìm giảng viên/cán bộ hướng dẫn/nhân viên y tế của cơ sở thực hành để: quan sát họ làm, quan sát họ nói, họ trao đổi với bệnh nhân và người nhà bệnh nhân, với các đồng nghiệp khác về chuyên môn;

ĐI tìm đến các thủ thuật để được thực hiện và có trải nghiệm thực tế;

ĐI thì mới tìm được cái hay cái mình cần học, mới thấy thực tế lâm sàng là đa dạng và mới tích lũy được kinh nghiệm lâm sàng cho bản thân;

ĐI thì mới tạo cho mình một tác phong năng động, một hứng thú học tập để hoàn thành tốt các mục tiêu thực hành lâm sàng.

❖ ***HỌC** là học những kiến thức-thái độ-kỹ năng trong thực tế cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe để phục vụ thi cử và áp dụng vào thực tế nghề nghiệp của bản thân sau này.* Đến bệnh viện, bạn cần:

HỌC cách chuẩn bị: cần tự mình xác định mục tiêu rõ ràng cho mỗi ngày học lâm sàng, chuẩn bị sẵn sàng mọi thứ cần thiết để mang theo khi đi học lâm sàng, bao gồm:

- ✓ Sách vở để xem lại lý thuyết (khi cần);
- ✓ Bút và cuốn sổ nhỏ bỏ túi để ghi chép khi nghe giảng hoặc ghi những kết quả bạn đã được quan sát/trải nghiệm trong khi đi lâm sàng;
- ✓ Bảng kiểm kỹ năng + bút chì có đầu tẩy để quan sát và đánh giá thực hành kỹ năng (của bản thân và của những HSSV khác bạn quan sát được);
- ✓ Áo blouse sạch sẽ, không nhàu nát;
- ✓ Ống nghe hoặc các dụng cụ học tập theo yêu cầu của GV;
- ✓ Thẻ ra vào bệnh viện (nếu có yêu cầu);

- ✓ Chăn, màn để trực đêm (nếu cần).

HỌC cách hỏi:



- ✓ Hỏi gì? Hỏi khi thấy lạ, thấy khác với những điều mình đã học, đã biết;
- ✓ Hỏi ai? Hỏi bạn bè, hỏi GV, hỏi các HSSV khóa trước, hỏi các nhân viên y tế, hỏi chính người bệnh và người nhà bệnh nhân.

HỌC cách nói: giao tiếp với bệnh nhân/người nhà, với các nhân viên y tế để gây thiện cảm và tạo ra các cơ hội học tập;

HỌC cách làm: thực hành các kỹ năng theo hướng dẫn của GV/cán bộ hướng dẫn và thường xuyên dùng bảng kiểm để tự đánh giá bản thân;

HỌC cách dạy: học cách hướng dẫn lại cho các HSSV năm sau là cách rất hữu hiệu để giúp bạn lưu giữ kiến thức lâu hơn và thành thạo kỹ năng hơn.

❖ ***LÂM SÀNG** là trực tiếp đến tận giường bệnh để khám và chữa bệnh.*
Đến bệnh viện, bạn cần:

- Tự đặt ra mục tiêu cho từng ngày đi lâm sàng nhằm hoàn thành mục tiêu thực hành lâm sàng của từng môn và nghiêm túc thực hiện để đạt được các mục tiêu đã đề ra;
- Tập trung hoàn thành các chỉ tiêu lâm sàng theo yêu cầu và chủ động học nhiều hơn những gì được yêu cầu;
- Tranh thủ mọi cơ hội để học tại giường bệnh: mỗi người bệnh là một bài học;
- "Bám" bệnh nhân đến cùng để học: nếu có thể, nên theo sát bệnh nhân từ khi họ bắt đầu nhập viện đến khi ra viện, như vậy bạn sẽ có một bức tranh đầy đủ về bệnh nhân đó, từ tiền sử, bệnh sử đến diễn biến của bệnh, cách chẩn đoán cũng như phương pháp điều trị, chăm sóc và các đáp ứng của bệnh nhân trong khi nằm viện, cách tư vấn cho bệnh nhân trước, trong và sau khi ra viện…
- Học những điều cụ thể ở từng người bệnh, mọi thứ trên lâm sàng phải cân-đo-đong-đếm được, không mơ hồ chung chung như lý thuyết. Ví dụ: khi tư vấn dinh dưỡng cho người bệnh thì không thể

hướng dẫn ăn vào 200 kcal được mà phải nói rõ là ăn một bát cơm, hay một lạng thịt; hay khi nói bệnh nhân sốt thì phải nói nhiệt độ là bao nhiêu?

LÂM SÀNG chính là những điều rất cụ thể biểu hiện trực tiếp ở từng bệnh nhân.

Hãy đặt mình ở những vị trí những nhân vật khác nhau trong mỗi tình huống cụ thể:

- Khi đặt mình trong vai trò là một nhân viên y tế thực sự, bạn hãy xác định những việc mình cần làm với bệnh nhân cụ thể đó?
- Trong vị trí của người bệnh, bạn sẽ mong đợi những gì từ người nhân viên y tế?

Từ đó, bạn sẽ hình thành cho mình những thái độ đúng mực trong quá trình cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho người bệnh;

Trao đổi với GV, các HSSV cùng khóa hoặc khóa trên về cách giải quyết vấn đề đối với từng bệnh nhân cụ thể.

❖ ***Ở BỆNH VIỆN.*** Bệnh viện là nơi trực tiếp cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho người bệnh. Mỗi bệnh viện đều có đặc điểm riêng, hoàn cảnh riêng và có những điều kiện cụ thể về các nguồn lực và về bệnh nhân. Mỗi bệnh viện là một xã hội thu nhỏ, ở đó HSSV sẽ học được nhiều điều bên cạnh lý thuyết đã học, phát triển và hoàn thiện nhiều kỹ năng thông qua quan sát, thực hành kỹ năng chuyên môn và xử lý tình huống.



Để sử dụng hiệu quả thời gian học ở bệnh viện, bạn nên:

- Tuân thủ các nội quy, quy định của bệnh viện;
- Tự bảo vệ mình trước những nguy cơ lây bệnh hoặc các nguy cơ thiếu an toàn khác;
- Đảm bảo các quyền của khách hàng/bệnh nhân khi có HSSV thực tập;
- Tranh thủ mọi cơ hội để học, đặc biệt trong các buổi trực;
- Đặt ra mục tiêu và theo đuổi đến cùng: thực hành đúng từ những điều

cơ bản nhất và đơn giản nhất, không được thực hiện qua loa. Việc hoàn thiện các kỹ năng cơ bản giống như những bước đi đầu tiên trên con đường dẫn đến thành công trong sự nghiệp của bạn sau này. Đừng ngại ngùng khi làm sai mà quan trọng hơn là biết sửa sai;



- Con đường ngắn nhất giúp bạn hoàn thiện các kỹ năng lâm sàng là luôn nghiêm túc tự đánh giá mức độ hoàn thiện kỹ năng lâm sàng của bản thân theo các bảng kiểm, quy trình chuẩn, kết hợp quan sát và đánh giá thực hành lâm sàng của các HSSV khác để tự đúc rút kinh nghiệm, tự tin thể hiện mình và luôn chú ý phát huy những việc đã làm tốt, tập trung để cải thiện những điều mình làm chưa chuẩn mực;
- Tích cực trao đổi với các cán bộ bệnh viện trực tiếp điều trị để học hỏi các kinh nghiệm giải quyết vấn đề trên bệnh nhân cụ thể;
- Rèn luyện thái độ và tác phong làm việc nghiêm túc ngay từ những ngày đầu đi thực hành ở bệnh viện;
- Tham gia vào một số hoạt động khác của bệnh viện để chia sẻ công việc và gây dựng quan hệ với nhân viên của bệnh viện, từ đó sẽ tạo thêm nhiều cơ hội tốt cho bạn để học các kỹ năng chuyên môn, đồng thời cũng giúp bạn hiểu được thực tế các công việc phải làm của một cơ sở y tế.

Không nên:



- Phê phán khi thấy nhân viên bệnh viện làm khác với những gì mình học. Hãy trao đổi với GV hoặc cán bộ hướng dẫn lâm sàng và tế nhị tìm ra lý do của sự khác biệt đó để có cách làm đúng nhất;
- Bình luận về tình trạng bệnh trước mặt bệnh nhân;
- Ngại ngần khi phải tiếp xúc hay bắt chuyện

với bệnh nhân. Hãy coi họ như những người thân trong gia đình bạn. Đừng chán nản khi thấy buồng bệnh đông, hãy cố gắng len lỏi vào và tìm cho mình một chỗ đứng để có thể tiếp cận được với bệnh nhân;

- Nản chí khi thấy bạn khác biết nhiều hơn mình. Kiến thức lâm sàng mênh mông, người này biết nhiều hơn người kia một chút là chuyện bình thường. Điều quan trọng là bạn cần chủ động để học được càng nhiều càng tốt ngoài những điều mà GV yêu cầu. Không nên bỏ qua cơ hội thảo luận/giao ban chuyên môn với các nhân viên của bệnh viện, với các HSSV khóa trước hoặc với HSSV cùng khóa.

KỸ NĂNG TỰ HỌC

Một điều dễ nhận thấy là phần lớn các trường y hiện nay đều có số lượng HSSV khá đông, chương trình học rất nặng, cả lý thuyết và thực hành. Các GV vừa làm công tác giảng dạy, vừa làm công tác chuyên môn, khám chữa bệnh tại bệnh viện, tại các cơ sở y tế nên không có nhiều thời gian hướng dẫn thêm cho HSSV. Vì vậy, ngoài giờ lên lớp, đi lâm sàng, đi thực địa với sự hướng dẫn của GV, việc tự học của mỗi HSSV ngành y là hết sức quan trọng.

1. TỰ HỌC LÀ GÌ?

- *Là tự tìm lấy kiến thức (nhà tâm lý học N.Arubakin);*
- *Là quá trình cá nhân người học tự giác, tích cực, độc lập; tự chiếm lĩnh thông tin, tri thức ở một lĩnh vực nào đó;*
- *Là học cách phản biện và phát hiện vấn đề.*



Tuy vậy, tự học không dễ, nhất là đối với HSSV ngành y. Học cái gì? Học ở đâu? Học khi nào và học thế nào? luôn là những câu hỏi cần được giải đáp.

❖ Tự học những gì?



- *Lý thuyết:* trước buổi học, bạn cần tự đọc trước các phần liên quan đến bài học trong giáo trình. Sau buổi học, cần xem lại các thông tin ghi chép được trên lớp. Trước khi đi thực hành cần xem lại những nội dung sẽ thực hành, bao gồm mục tiêu bài học, nội dung các bước trong quy trình-bảng kiểm kỹ thuật…

- *Thực hành tiền lâm sàng:* số giờ thực hành tại phòng tiền lâm sàng có GV hướng dẫn thường rất hạn chế vì: mỗi trường chỉ có một khu thực hành; lượng HSSV đông, các lớp phải luân phiên nhau. Vì vậy, ngoài các giờ học, bạn nên tranh thủ tự thực hành. Chỉ khi tự thực hành, bạn mới thấy được những kỹ năng nào mình còn lúng túng hoặc chưa rõ để tiếp tục học hỏi và hoàn thiện cho lần sau, đặc biệt là chuẩn bị cho các giờ thực hành tại bệnh viện.

- *Những kiến thức tham khảo, cập nhật, nâng cao* liên quan đến nội dung bài học: từ các nguồn tài liệu tham khảo khác (xem thêm trong phần "Cách tìm kiếm tài liệu tham khảo").

❖ Tự học ở đâu?

- Tại nhà, tại giảng đường, thư viện, phòng đọc sách, phòng thực hành, kí túc xá... đều có thể là nơi tự học lý tưởng cho bạn.

- Cần lưu ý là không học trong tư thế "lười biếng" (như nằm dài trên giường…) vì sẽ dễ ngủ quên, hoặc vừa học vừa làm việc khác sẽ khiến bạn mất tập trung trong khi học.

- Hãy chọn bất kỳ nơi nào bạn cảm thấy thoải mái nhất để tự học.

❖ Tự học khi nào?

Khi cảm thấy thoải mái, đầu óc minh mẫn.

Không nên tự học khi:

- Bản thân đang mệt mỏi;

- Trong vòng 30 phút sau khi ăn và trước khi đi ngủ;

- Vào giờ chót trước khi đến lớp.

❖ **Tự học thế nào?**

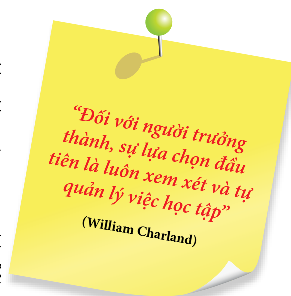
- Học một cách chủ động;
- Dùng nhiều giác quan cần cho trí tưởng tượng của bạn "nhìn thấy được":
  - Sử dụng âm thanh: đọc to và lắng nghe;
  - Sử dụng sự liên tưởng: nên đặt các câu hỏi như: vấn đề đọc trong sách có liên quan gì với thực tế, với các kỹ năng được thực hành?
  - Tự viết lại hoặc trình bày lại các nội dung đã học theo từng chủ đề cụ thể, theo ý hiểu của mình (có thể sử dụng phương pháp Mind Map trong phần "Sơ đồ tư duy");
- Học nhóm: tham khảo phần "Học tập theo nhóm".

Tự học tuy không dễ nhưng được xem là hình thức thể thao trí tuệ tuyệt vời nhất và có hiệu quả nhất.

2. CÁC KỸ NĂNG TỰ HỌC

❖ *Lập kế hoạch học tập:*

Hãy liệt kê một cách có trình tự: cái gì học trước, cái gì học sau. Điều này giúp bạn tiết kiệm được thời gian và giúp hệ thống lại những kiến thức đã học một cách khoa học, đặc biệt là đối với một số môn đại cương.



❖ *Học cách thức làm việc độc lập:* đọc sách một cách có hệ thống, liên hệ, vận dụng lý thuyết để tự giải quyết các bài tập trong quá trình học ở trên lớp và trong thực tiễn.

❖ *Ghi chép cẩn thận:*

Ghi chép đầy đủ, khoa học các thông tin theo ý hiểu của bạn sau khi đọc sách, nghe GV giảng;

Khi thực hành, cần ghi chép lại những ý kiến phản hồi từ GV và bạn bè để làm cơ sở hoàn thiện các kỹ năng của bản thân.

❖ *Đa dạng hóa cách học:*

Hãy đa dạng hóa cách học để luôn "giữ lửa" cho tinh thần tự học của mình. Tùy thuộc vào từng nội dung bài học và từng thời điểm học khác nhau mà bạn sử dụng các cách học khác nhau.

❖ *Tham gia "Cộng đồng học tập":*

Hãy tham gia "Cộng đồng học tập" trên internet. Ví dụ như các diễn đàn, nơi các thành viên có thể chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức. Bạn sẽ tìm được sự khích lệ, lời khuyên và động cơ học tập từ bạn bè, thầy cô và những người khác. Tại đây, bạn cũng có thể tự đánh giá kiến thức và mức độ tiến bộ của bản thân so với mục tiêu đặt ra. Ngoài ra, bạn còn có thể giúp đỡ người khác học, đó cũng là một cách học rất tốt cho bản thân.

Như vậy, hoạt động tự học không chỉ giúp nâng cao năng lực nhận thức, rèn luyện kỹ năng, mà nó còn rèn luyện cho mỗi HSSV cách suy nghĩ, tính tự giác, độc lập, phong cách làm việc, đặc biệt là thói quen học tập suốt đời. Luôn học hỏi, tìm tòi để tự cập nhật cho mình những kiến thức quý báu trong nghề nghiệp - đó là điều tối quan trọng để phát triển sự nghiệp của mỗi nhân viên y tế trong sự nghiệp chăm sóc sức khỏe nhân dân.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHỚ VÀ HIỂU BÀI HƠN?

Dù là học sinh phổ thông hay sinh viên đại học, bạn cũng đều phải "nhớ" bài. Thực chất, trí nhớ là một quá trình lặp đi lặp lại. Trí nhớ có thể rèn luyện được. Một vài mẹo nhỏ sau đây sẽ giúp bạn nhớ bài nhanh và lâu hơn.

1. CHỌN THỜI GIAN HỌC TẬP PHÙ HỢP

❖ Viết những việc cần làm vào thời gian biểu hàng ngày;

❖ Hãy bắt đầu học khi bạn cảm thấy sẵn sàng nhất: học sau khi đã ngủ đủ giấc hoặc học vào sáng sớm hay buổi tối.

2. HIỂU RÕ NỘI DUNG BÀI HỌC

- Cần tập trung học và hỏi để nắm được các nội dung chính ngay trong và sau buổi học;
- Nếu có nội dung nào chưa hiểu thì bạn nên nhờ GV giải thích lại;
- Khi đọc một cuốn sách hay xem một bộ phim, một đoạn clip mà GV trình chiếu thì bạn hãy cố thử tìm xem nội dung chính của cuốn sách/ bộ phim này là gì;
- Trên thực tế, nhiều bạn thường cố gắng "học nhồi" thật nhiều trong một thời gian ngắn, tuy nhiên cách học này chỉ là để đối phó với thi cử, sau đó bạn sẽ quên ngay. Và như vậy thì việc học sẽ không giúp ích nhiều cho công việc của bạn sau này.

3. GHI NHỚ QUA SỰ HÌNH DUNG VÀ LIÊN TƯỞNG

Sự hình dung:

- Trí nhớ của chúng ta có khuynh hướng nhớ hình ảnh hơn nhớ từ. Hình ảnh trong tâm trí ta càng rõ ràng, sống động bao nhiêu thì chúng ta càng nhớ về hình ảnh đó bấy nhiêu;
- Trong quá trình học, bạn nên tìm cách chuyển kiến thức thành hình ảnh để lưu vào não bộ một cách dễ dàng. Khi thi, bạn sẽ nhớ lại những hình ảnh đó và chuyển chúng thành các câu trả lời hợp lý.

Sự liên tưởng: tạo ra mối liên kết giữa những việc chúng ta cần nhớ và sắp xếp theo thứ tự logic để giúp cho việc ghi nhớ dễ dàng hơn. Ví dụ:

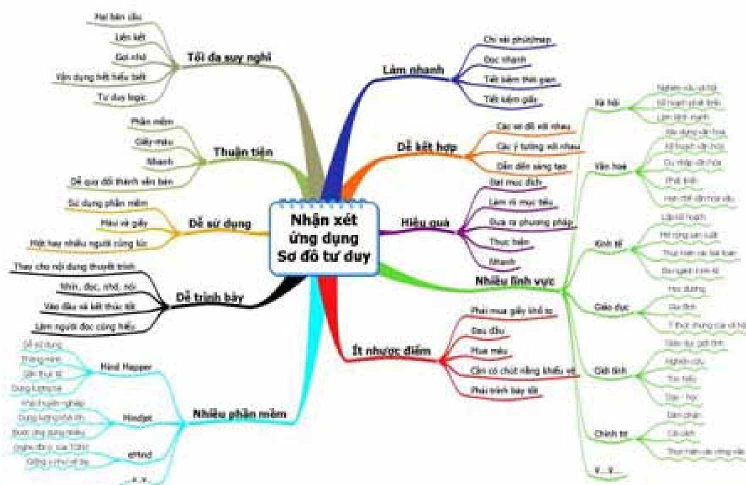
Nội dung cần ghi nhớ	Cách ghi nhớ hiệu quả: 6-3-2-1
Tại sao thanh thiếu niên không dùng biện pháp tránh thai?	*Tại sao thanh thiếu niên không dùng biện pháp tránh thai?*
Do không chủ định quan hệ tình dục Do nghĩ rằng mình không thể dễ có thai như thế – "điều đó không thể xảy ra với tôi." Sợ rằng bạn tình sẽ từ chối; Mẫu thuẫn về việc có thai; Thiếu kiến thức về các biện pháp tránh thai; Không biết nơi nào đáng tin cậy để xin tư vấn áp dụng biện pháp tránh thai; Muốn giấu bố mẹ về việc mình có quan hệ tình dục; Các bạn nữ trẻ không muốn cho bạn bè biết về việc họ có quan hệ tình dục; Bao cao su thì đắt; Ngại ngùng khi phải mua bao cao su; Nam giới cho rằng dùng bao cao su sẽ làm giảm cảm giác vui sướng; Thiếu kĩ năng và kinh nghiệm trong vận động bạn tình sử dụng bao cao su; Ngại ngùng khi sử dụng biện pháp tránh thai trong lúc quan hệ; Sợ có tác dụng phụ; Ngại khám sức khỏe, đặc biệt là khám khung chậu.	*6 nỗi sợ hãi* • Bạn tình; • Bố mẹ; • Người bán hàng; • Đồng nghiệp, bạn bè; • Bác sĩ; • Vì biện pháp tránh thai. *3 thiếu kiến thức* • Khả năng có thai khi quan hệ tình dục; • Do không chủ định có quan hệ tình dục; • Về sử dụng biện pháp tránh thai. *2 thiếu kỹ năng* • Vận động bạn tình sử dụng bao cao su; • Sử dụng biện pháp tránh thai. *1 thiếu tiền*

4. GHI NHỚ BẰNG CÁCH LẬP SƠ ĐỒ TƯ DUY

❖ Sơ đồ tư duy là hình thức ghi chép sử dụng màu sắc, hình ảnh nhằm tóm tắt, mở rộng những ý chính của một nội dung;

- Sơ đồ tư duy giúp bạn có thể lập dàn ý toàn bộ cốt lõi bài học mà không sa vào chi tiết, học vẹt.

  (Tham khảo thêm phần “Sơ đồ tư duy”).



5. GHI NHỚ BẰNG CÁCH HỌC THEO NHÓM

- Tích cực tham gia học theo nhóm, kể cả học lý thuyết và trong khi thực hành;
- Khi tham gia các hoạt động trong nhóm, trước hết bạn nên tập trung quan sát để nắm bắt thông tin, sau đó tự mình tái hiện lại kiến thức và diễn đạt lại bằng ngôn ngữ của mình cho bạn bè nghe. Khi diễn đạt được như vậy, bạn sẽ nhớ rất lâu.

6. THƯỜNG XUYÊN RÈN LUYỆN

- Sau buổi học, hãy ôn tập lặp đi lặp lại nhiều lần, việc luyện tập này sẽ giúp tạo sự liên tưởng bền vững trong não bộ, từ đó để lại dấu vết sâu đậm trong trí nhớ;
- Không nên để dồn một lượng kiến thức lớn đến cuối kỳ ôn thi mới học lại từ đầu.

Cần nhắc lại là bạn phải tự giác học và học vào thời gian tỉnh táo nhất. Không nhất thiết phải áp dụng tất cả các phương pháp này mà tùy khả năng vận dụng và tùy từng môn học cụ thể để vận dụng phương pháp ghi nhớ phù hợp.

TÌM KIẾM VÀ SỬ DỤNG TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. TÌM KIẾM TÀI LIỆU QUA INTERNET

Ngày nay, internet đóng vai trò rất quan trọng trong việc lưu trữ tài liệu và có các công cụ hữu ích để tìm kiếm thông tin. Hiện có rất nhiều các thông tin được cung cấp miễn phí qua internet, bên cạnh đó cũng có những thông tin yêu cầu phải trả một phần hoặc toàn bộ chi phí khi truy cập. Nếu bạn biết khai thác hiệu quả các tiềm năng từ internet, chắc chắn việc học tập của bạn sẽ thu được kết quả khả quan hơn.

Dưới đây là một số chiến thuật và lưu ý khi tìm kiếm thông tin trên mạng internet giúp bạn tiết kiệm thời gian và công sức trong quá trình tìm kiếm và chọn lọc thông tin trên internet:

Một số lưu ý về tên miền:

Tên miền: có nhiều dạng tên miền khác nhau như: ".com" = thương mại; ".org" = tổ chức phi lợi nhuận; ".net" = các tổ chức hỗ trợ về mạng; ".edu" = các tổ chức giáo dục; ".gov" = các tổ chức chính phủ; ".int" = các tổ chức được thành lập bởi các hiệp ước quốc tế; và ký tự quốc gia như: ".vn" = Việt Nam; ".us" = Mỹ, ".ca" = Canada.

Ví dụ:

http://www.taynguyenuni.edu.vn là địa chỉ trang web của một tổ chức giáo dục tại Việt Nam (trường Đại học Tây Nguyên).

http://www.moet.gov.vn là địa chỉ trang web Bộ Giáo dục và Đào tạo của Chính phủ Việt Nam.

Chiến lược tìm tin: gồm có bảy bước:



Một số lưu ý chung khi tìm tin:

Phần lớn các công cụ tìm kiếm không phân biệt chữ hoa và chữ thường;

Khi nhập từ tìm kiếm, cần đưa từ quan trọng lên đầu lệnh tìm;

Chọn từ khóa trong câu để tìm vì công cụ không quan tâm đến sự chính xác của ngữ pháp. Ví dụ: "Tình trạng nhiễm HIV/AIDS trong nữ giới tại Tp. Hồ Chí Minh" => thay vào đó có thể viết bằng "nhiễm HIV/AIDS", "nữ giới", "Tp. Hồ Chí Minh";

Nhiều công cụ tìm kiếm thường bỏ qua những từ thông thường trong tiếng Anh như " the", "in", "an";

Nếu nhập càng nhiều từ tìm kiếm thì phạm vi tìm kiếm càng bị thu hẹp.

Công cụ tìm tin: có rất nhiều công cụ tìm kiếm thông tin trên internet. Dưới đây là các công cụ thường được sử dụng nhất:

http://www.google.com

http://www.yahoo.com

http://www.altavista.com

Các cách đánh giá chất lượng nguồn thông tin:

- Công cụ tìm kiếm đáng tin cậy;
- Nguồn thông tin đáng tin cậy: từ các tổ chức đáng tin cậy (Tổ chức Y

tế Thế giới, Bộ Y tế…); từ các trang web gốc (nguồn);



- Sự cập nhật của thông tin (ngày cập nhật cuối cùng);
- Trình độ tác giả: nếu tác giả có trình độ càng cao, nổi tiếng thì thông tin sẽ rất có thể có giá trị hơn;
- Thành kiến: cách đánh giá thiên lệch hay công bằng. Ví dụ: thông tin về lợi ích của thịt từ trang web của Hiệp hội chăn nuôi sẽ khác với thông tin tương tự từ trang web của Hội người ăn chay;
- Nên tổng hợp đa chiều, tốt nhất là kiểm tra từ nhiều nguồn khác nhau vì thông tin có thể bị sao chép lại;
- Một cách rất quan trọng là tham khảo ý kiến bạn bè và GV có kinh nghiệm.

Một số trang web tham khảo liên quan tới y tế/giáo dục:

- Trang web của Tổ chức Y tế Thế giới: http://www.who.int
- Giáo trình điện tử Bộ Y tế: phân theo cấp học và ngành đào tạo: *http://www.dtyte.vn/k2dt/hsbook/pindex.asp*
- Giáo trình điện tử nhóm EduSoft-eBooks cộng đồng: gồm 342 cuốn sách về y khoa: *http://www.ebook.edu.vn/*
- Trang web của Bộ Y tế: *http://www.moh.gov. vn*
- Trang web của Bộ Giáo dục và Đào tạo: *http://www.moet.gov.vn*

2. TÌM KIẾM TÀI LIỆU THAM KHẢO TỪ CÁC NGUỒN KHÁC

Thư viện: bắt đầu tìm kiếm từ danh mục các tài liệu hiện có tại thư viện. Bạn cũng có thể sử dụng thư viện truyền thống hoặc thư viện điện tử tùy theo tình trạng sẵn có của các thư viện này tại nơi bạn sinh sống. Với thư viện điện tử, bạn có thể sử dụng chiến thuật tìm tài liệu



tương tự như mục 1.

Bạn bè và thầy cô: đây là nguồn tài liệu tham khảo "sống" và rất hiệu quả vì họ đã có kinh nghiệm hoặc có nhiều nguồn thông tin chính thống và có nhiều kỹ thuật tìm kiếm thông tin tốt.

KỸ NĂNG GHI CHÉP VÀ ĐỌC TÀI LIỆU

1. LÀM THẾ NÀO ĐỂ GHI CHÉP HIỆU QUẢ?

Ghi chép là một trong những kỹ năng quan trọng mà mọi HSSV cần có. Những ghi chép ấy không chỉ dừng lại ở việc ghi đủ các ý mà các ý đó phải được ghi có chọn lọc, súc tích, ngắn gọn, và được trình bày một cách rõ ràng, có hệ thống. Vì vậy, để có được một bản ghi chép hiệu quả, bạn cần nắm được những kỹ thuật cơ bản sau:

1.1. Ghi chép khi nghe giảng

Ghi chép trong khi nghe giảng là để giúp bạn nắm được mục tiêu và nội dung của bài học cũng như những thông tin mà GV muốn cung cấp trong buổi học. Việc ghi chép hiệu quả sẽ giúp bạn nâng cao kết quả học tập. Vậy, làm thế nào để ghi chép hiệu quả?

Các thủ thuật để ghi chép hiệu quả trong khi nghe giảng:

Trước giờ học:

- Đọc trước giáo trình và các tài liệu liên quan đến chủ đề GV sẽ thuyết trình;
- Chuẩn bị các dụng cụ cần thiết cho việc nghe giảng và ghi chép.

Trong giờ học:

- Ngồi gần GV để nghe rõ và tránh xao nhãng, buồn ngủ;
- Viết rõ tiêu đề bài học, ngày tháng và đánh số các trang ghi chép của bạn. Như thế sẽ rất



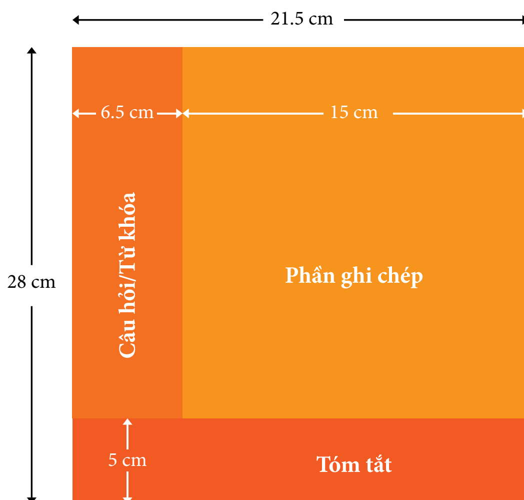
tiện lợi cho bạn khi xem lại hoặc tìm lại các thông tin đã ghi chép;

- Hãy ghi chép bằng ngôn từ của bạn; việc này sẽ rất có ích, giúp bạn hiểu bài và nhớ bài lâu hơn;
- Đừng ngần ngại khi đặt câu hỏi cho GV để đảm bảo bạn hiểu những nội dung GV đã truyền đạt;
- Sử dụng các kiểu chữ linh hoạt, hệ thống viết tắt, biểu tượng khi ghi chép để có thể ghi chép với tốc độ nhanh nhất;
- Sử dụng bút màu để đánh dấu những phần quan trọng, những nội dung cần chú ý;
- Không nên quá quan tâm đến các lỗi chính tả và các lỗi ngữ pháp;
- Chú ý giọng nói và cử chỉ của GV để đoán thêm đâu là ý chính, đâu là những nội dung quan trọng trong bài học đã được GV nhấn mạnh;
- Ghi chép những ý chính, những nội dung quan trọng GV đã nói nhấn mạnh, đã viết trên bảng hay chiếu trên power point (không cần phải chép lại từng câu từng chữ của GV nói), sau đó phát triển thêm bằng cách tự học (tự đọc, tự tìm tòi);
- Nếu ghi không kịp thì nên bỏ trống một đoạn để bổ sung sau và tiếp tục ghi ngay những nội dung GV đang truyền đạt;
- Ghi theo phương pháp Cornell (tham khảo thêm phần "Phương pháp Cornell")

Sau giờ học:

- Dành ít nhất 10-15 phút đọc lại toàn bộ phần ghi chép của mình. Tóm tắt hoặc suy nghĩ về các ý chính;
- So sánh và chia sẻ phần ghi chép với các bạn khác;
- Với những đoạn bạn ghi không kịp, hãy hỏi lại bạn bè hoặc GV để ghi vào những khoảng trắng đã để trống;
- Xem và tổng kết lại các nội dung chính đã ghi chép được.

1.2. Phương pháp Cornell:



Waterbank (1989) đã tìm ra một phương pháp nhằm để giúp sinh viên trường Cornell University hình thành thói quen ghi chép. Phương pháp này mang tên "Cornell Note taking Technique" đã nhanh chóng được ứng dụng rộng rãi trên toàn nước Mỹ.

Theo Cornell, ta chia vở làm ba phần như hình vẽ:

1. Phần Câu hỏi/Từ khóa: dành ¼ trang phía bên trái để ghi các từ quan trọng, các từ khóa, các sự kiện (có thể kèm theo thời gian) và thường trả lời cho câu hỏi: Ai? Cái gì? Khi nào?

2. Phần Ghi chép: dành ¾ trang phía bên phải để ghi phần phát triển ý chi tiết từ các từ khóa, diễn giải mở rộng ý chính, thường trả lời cho câu hỏi: Tại sao? Như thế nào?

3. Phần Tóm tắt: một khoảng nhỏ phía dưới mỗi trang là nơi dành cho bạn tóm tắt những ý chính liên quan đến toàn bộ những nội dung vừa ghi chép trong trang đó.

Một ví dụ cho việc ghi chép bằng phương pháp Cornell:

Phương pháp Cornell dùng làm gì và dùng như thế nào?	**Dùng phương pháp Cornell để ghi chép khi nghe giảng hoặc khi đọc tài liệu.** **Cách dùng phương pháp Cornell:** *Trước giờ học:* • Để trống dòng đầu trang để viết tiêu đề cho trang; • Chia phần còn lại của trang vở làm ba phần: ✓ "Phần câu hỏi" bên lề trái rộng 6,5 cm; ✓ "Phần ghi chép" bên phải rộng 15 cm; ✓ "Phần tóm tắt" phía dưới cao 5cm. *Trong giờ học:* • Dự đủ và nghe chăm; • Ghi câu hỏi/từ khóa vào "Phần câu hỏi"; • Ghi chép chi tiết vào "Phần ghi chép": dùng biểu tượng, hình vẽ, chữ viết tắt, từ "khóa". *Sau giờ học:* • Xem lại "Phần câu hỏi" và "Phần ghi chép" ngay để hoàn thiện nốt; • Viết "Phần tóm tắt"; • Khi học tới những thông tin ghi trong "Phần ghi chép", hãy tự trả lời những câu hỏi đã đưa ra ở "Phần câu hỏi".
Tóm tắt: Phương pháp Cornell: chia trang vở ra ba phần: Phần (1) Câu hỏi/từ khóa; và (2) Ghi chép được hoàn thành trong buổi học; Phần (3) Tóm tắt hoàn thành sau buổi học.	

Lưu ý: phương pháp này dễ làm, đơn giản mà hiệu quả và tiết kiệm thời gian giúp bạn ghi chép có hệ thống, có trật tự. Tuy nhiên, khi ghi chép theo

phương pháp Cornell, bản ghi chép của bạn cần đảm bảo 6R:

R1 = Record: các thông tin được ghi chép đầy đủ;

R2 = Reduce: các thông tin đã được ghi chép tóm lược theo ý;

R3 = Recite: dùng bản ghi chép để trình bày lại được nội dung;

R4 = Reflect: dùng bản ghi chép có thể đặt được câu hỏi cho người trình bày hoặc nêu được ý kiến của bản thân;

R5 = Review: bản ghi chép đã được xem lại;

R6 = Recapitulate: bản ghi chép đã được tóm tắt lại.

2. ĐỌC TÀI LIỆU

Bên cạnh việc ghi chép khi nghe giảng, bạn cần có kỹ năng đọc tốt để có thể ghi chép, tóm lược được nội dung chính của các giáo trình, tài liệu học. Việc phát triển kỹ năng đọc sẽ góp phần hoàn thiện kỹ năng học tập của bạn.

2.1. Cách đọc một cuốn sách/tài liệu



Bắt đầu đọc: bằng cách xem lướt qua trước khi đọc các phần chi tiết. Các bước cụ thể như sau:

- Xem tựa đề, lời nói đầu để biết phạm vi mà tài liệu đề cập đến hoặc quan điểm của tác giả;
- Tìm hiểu mục lục và cách sử dụng tài liệu;
- Xác định các mục tiêu ở mỗi đầu chương hoặc từng phần của tài liệu;
- Đọc phần tóm tắt ở cuối mỗi chương/mỗi phần của tài liệu (nếu có) để biết được tác giả chốt lại những điểm gì là quan trọng trước khi bạn bắt đầu đọc chi tiết;
- Kiểm tra phụ lục và các nguồn tài liệu tham khảo mà tác giả trích dẫn.

Trong khi đọc:

- Xác định các đề mục lớn và các đề mục nhỏ trong từng phần của tài liệu;
- Đọc vài dòng đầu trong mỗi đoạn để xác định ý chính;

- Viết tóm tắt các ý chính và tự mình giải thích hoặc đặt các câu hỏi có liên quan;
- Tìm ra những phần in đậm hoặc những thông tin chính, các định nghĩa, đồ thị, hình ảnh quan trọng;
- Tập trung tìm hiểu xem các đoạn và các phần có mối liên hệ với nhau như thế nào?
- Tự hỏi và tự trả lời các câu hỏi: Phần này nói về cái gì? Nó giải thích cái gì?
- Liệt kê những từ khóa chính;
- Đọc thêm tài liệu tham khảo khác có liên quan.

Sau khi đọc:

- Xem lại tài liệu để tìm câu trả lời cho toàn bộ các câu hỏi mà bạn đưa ra;
- Giải thích, chia sẻ những gì bạn đã đọc được với bạn bè hoặc nhóm học tập.

2.2. Phương pháp đọc–SQ3R (**S**urvey = Khảo sát; **Q**uestion = Câu hỏi; **R**ead = Đọc; **R**ecite/Recall/Write = Kể lại/Gợi nhớ/Viết/; **R**eview = Xem lại)

Khảo sát (Survey) *Trước khi đọc, bạn nên khảo sát toàn bộ các chương*	• Tựa đề, đề mục chính và phụ; • Chú thích bên dưới các hình ảnh, đồ thị, biểu đồ; • Xem qua câu hỏi; • Đọc phần giới thiệu và kết luận; • Đọc phần tóm tắt.
Câu hỏi (Question) *Đặt câu hỏi trong khi bạn đang khảo sát*	• Chuyển đổi các tựa đề, đề mục chính, phụ thành câu hỏi; • Đọc các câu hỏi cuối chương và sau mỗi đề mục phụ; • Hỏi bản thân: "Thầy/cô có đề cập đến chương hoặc chủ đề này không khi giao nhiệm vụ cho HSSV?"; • Hỏi bản thân đã biết chủ đề này chưa?

Đọc (Read) *Khi bạn bắt đầu đọc*	• Tìm ra câu trả lời cho những câu hỏi của bạn; • Trả lời câu hỏi ở phần đầu và cuối chương hoặc phần hướng dẫn học tập; • Đọc lại những lời chú thích dưới những hình ảnh, đồ thị, … • Chú ý từ, cụm từ hoặc đoạn văn in gạch dưới, nghiêng, đậm; • Giảm tốc độ đọc khi đến những đoạn khó; • Ngưng và đọc lại những đoạn chưa rõ; • Đọc và ôn lại từng phần.
Kể lại/Gợi nhớ (Recite/Recall) *Giúp bạn tập trung hơn và học được nhiều hơn trong khi đọc*	• Sau mỗi phần: ngừng lại, gợi nhớ lại câu hỏi và xem thử xem bạn có thể trả lời qua việc bạn nhớ lại phần đã đọc không? • Liệt kê những ý chính và các chi tiết giải thích cho ý chính của phần đó; • Sử dụng sơ đồ tư duy và phương pháp Cornell để ghi chép; • Sử dụng tiêu đề của phần và đoạn như là những ý chính, bất cứ khi nào có thể; • Câu đầu tiên của đoạn thường là chủ đề của cả đoạn, là câu trả lời cho câu hỏi, hãy nói thật to câu trả lời; • Sử dụng trí nhớ, mối liên hệ, sức liên tưởng, hình vẽ.
Xem lại (Review) *Hình dung lại cấu trúc của tài liệu đã đọc và nhớ lại các nội dung theo từng phần cụ thể*	• Khi bạn đọc xong tài liệu theo các bước trên, xem lại các câu hỏi từ các đề mục, liệu mình có trả lời được không? Nếu không, cần xem lại và nhớ lại rồi mới đi tiếp; • Bước này giống như tự kiểm tra (tự điều chỉnh để giám sát–đánh giá quá trình đọc); • Bước gợi nhớ và bước xem lại có thể kết hợp để cùng thực hiện

Ghi chép khi đọc tài liệu?

- Dành một vài phút để và suy nghĩ về những phần tài liệu mình đã đọc trước khi ghi chép lại;

- Đừng để việc ghi chép trở thành vô bổ mà hãy biến những bản ghi thành những tài liệu thật sự có ích cho bạn trong quá trình ôn thi hoặc sử dụng sau đó;

- Ghi chép thật ngắn gọn, chỉ ghi lại những từ khóa hoặc cụm từ hoặc những câu ngắn thể hiện được những nội dung chính trong tài liệu bạn đọc. Những từ khóa được ghi thường là danh từ, động từ, tính từ, những từ chỉ số lượng… Đừng bao giờ ghi lại tất cả những gì bạn đọc được;

- Ghi chép một cách chính xác là điều cũng rất quan trọng, đặc biệt là ghi chép những công thức, định nghĩa, những số liệu cụ thể, lời dẫn của một tác giả và danh sách. Tuy nhiên, với những dạng thông tin còn lại, bạn cần sử dụng chính ngôn ngữ của bạn để ghi chép và đảm bảo không làm thay đổi nghĩa của thông tin;

- Bạn nên tạo cho mình một hệ thống các chữ viết tắt và các ký hiệu để thường xuyên sử dụng khi ghi chép (ví dụ như: "&" hoặc "+" có nghĩa là "và" hoặc "cộng", "=" có nghĩa là "bằng" hay "tương đương", "Fe" là "sắt"...)

- Nên viết ghi chép theo dạng dàn ý, phân ra ý lớn ý nhỏ bằng cách sử dụng các ký hiệu, các chữ số, các chữ số La Mã;

- Đừng vì tiết kiệm giấy mà bạn cố sử dụng tối đa các khoảng trống để ghi chép. Hãy để lề thật rộng, viết dãn dòng và để một vài khoảng trống trên tờ giấy. Vì sao vậy? Vì sau đó, khi xem lại phần ghi chép của mình, nếu muốn, bạn vẫn có thể bổ sung thêm một vài thông tin quan trọng vào lề hoặc các khoảng trống đó;

- Đánh dấu những ý quan trọng bằng ký hiệu "*", vẽ một vòng tròn quanh đó hoặc đóng khung nó lại. Cũng có thể đánh dấu những ý quan trọng, những thuật ngữ hay những định nghĩa bằng bút màu khác, tô đậm hoặc gạch chân;

- Bạn cũng có thể ghi lại nhận xét của mình về tài liệu đã đọc ra ngoài lề (đồng ý hay có ý kiến khác).

Điều quan trọng nhất bạn nên luôn ghi nhớ, đó là hãy sử dụng những kiến thức mình ghi chép được để chuyển tải thành những kỹ năng của chính bạn, những ghi chép này sẽ là con đường dẫn đến sự hoàn thiện của bản thân bạn trong tương lai.



SƠ ĐỒ TƯ DUY

"Sơ đồ tư duy" (hay "Mindmap"/"Bản đồ tư duy") là một phương pháp được phát triển bởi Tony Buzan. Đây là một trong những kỹ năng quan trọng và rất hữu ích để giúp bạn ghi chép thông tin một cách đầy sáng tạo và hiệu quả.

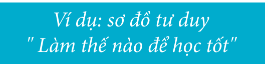
Sơ đồ tư duy (hay Mindmap/bản đồ tư duy) là gì?

Phương pháp học bằng sơ đồ tư duy giúp bạn sử dụng sức mạnh của não bộ để tư duy, ghi nhớ. Đặc biệt, khi bạn đã tự thiết kế, tự ghi chép bằng giấy và bút màu thì bạn sẽ hiểu sâu hơn vì đã biết chuyển kiến thức từ sách giáo khoa thành cách hiểu của riêng mình...

Hiểu một cách đơn giản, sơ đồ tư duy có cấu tạo như một cái cây với nhiều nhánh lớn, nhỏ mọc xung quanh. "Cái cây" ở giữa là một hình ảnh trung tâm, là một ý tưởng chính. Nối với nó là các nhánh lớn, nhỏ thể hiện các vấn đề liên quan tới ý tưởng chính. Các nhánh lớn sẽ được phân thành nhiều nhánh nhỏ, rồi nhánh nhỏ hơn, nhánh nhỏ hơn nữa nhằm thể hiện vấn đề ở mức độ sâu hơn. Sự phân nhánh cứ thế tiếp tục và các thông tin, hình ảnh luôn được kết nối với nhau. Sự liên kết này tạo ra một "bức tranh tổng thể" mô tả ý tưởng trung tâm một cách đầy đủ và rõ ràng. Đây là sơ đồ "ý tưởng", tùy thích, không yêu cầu tỷ lệ chặt chẽ như bản đồ địa lý nên sẽ phát huy tối đa khả năng sáng tạo của mỗi người.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ HỌC TỐT

- SỬ DỤNG THỜI GIAN HIỆU QUẢ
- TỐI ƯU HÓA BUỔI HỌC LÝ THUYẾT
  - Trước
  - Trong
  - Sau
- ĐƯA Ý KIẾN PHẢN HỒI
  - Phản hồi
  - Nguyên tắc (9)
- HỌC TẠI PHÒNG TH TIỀN LÂM SÀNG
- GHI CHÉP VÀ ĐỌC TÀI LIỆU
  - Trước giờ học
  - Trong giờ học
- RÈN LUYỆN TRÍ NHỚ
- THAM VẤN GV, CỐ VẤN HỌC TẬP
  - Lợi ích
  - Chiến lược tham vấn
- CHUẨN BỊ THI VÀ KIỂM TRA



Ví dụ: sơ đồ tư duy " Làm thế nào để học tốt"

Tại sao nên dùng sơ đồ tư duy?

Khi sử dụng sơ đồ tư duy, bạn có thể hiểu nhanh và nắm được những gì cơ bản nhất của một chủ đề. Thông tin trong sơ đồ tư duy không rời rạc như kiểu tóm tắt thông thường mà được nối kết với nhau thông qua hệ thống những nhánh và phân nhánh. Với những ưu điểm đó, sơ đồ tư duy là một cách thông minh để giải quyết một vấn đề có nhiều hướng phát triển.

Sơ đồ tư duy ngắn gọn hơn hẳn cách tóm tắt ý truyền thống vì bạn chỉ cần một tờ giấy là đủ, và nếu bạn đột nhiên nghĩ thêm được ý nào mới thì bạn vẫn có thể vẽ thêm vào sơ đồ của mình ý mới đó. Vì tính cấu trúc đơn giản của một sơ đồ tư duy, bạn chỉ cần xem qua một lần cũng có thể ghi nhớ một cách dễ dàng những thông tin bao hàm trong đó, ngay cả khi cần hồi tưởng lại cũng rất thuận tiện. Một sơ đồ tư duy tốt còn giúp bạn có hứng thú hơn khi sáng tạo những hình vẽ, biểu tượng ghi nhớ của riêng mình.

Làm thế nào để vẽ một sơ đồ tư duy?

Bước 1: viết chủ đề chính vào giữa tờ giấy. Có thể vẽ hình ảnh bao quanh để giúp chủ đề nổi bật và khắc sâu vào não bộ.

Bước 2: từ chủ đề tiếp tục vẽ thêm các nhánh lớn, từ các nhánh lớn lại vẽ tiếp nhánh phụ, phân nhánh của nhánh phụ… Nhánh càng gần chủ đề thì càng tô đậm hơn. Hãy dùng màu sắc vì màu sắc giúp não chúng ta phân biệt và ghi nhớ thông tin tốt hơn.

Bước 3: trên mỗi nhánh ghi thông tin một cách vắn tắt nhất (từ khóa hoặc câu đơn). Tránh dùng những từ ngữ, câu cú dài dòng vì vừa rối mắt vừa ít có giá trị ghi nhớ.

Bước 4: sử dụng hình ảnh, điểm nhấn, ký hiệu để nhấn mạnh.

Bước 5: nguyên tắc chung: kích cỡ nhỏ dần từ trung tâm ra ngoài.

Mẹo nhỏ:

- Mỗi nhánh chính nên dùng một màu sắc khác nhau;
- Sử dụng nhiều hình vẽ, biểu tượng sẽ giúp kích thích thị giác và não bộ ghi nhớ thông tin nhanh hơn, lâu hơn;
- Dùng đường cong thay vì đường thẳng khi vẽ nhánh;

- Khi bế tắc ở một nhánh nào đó, hãy chuyển sang nhánh khác;
- Ghi ngay ý tưởng vào giấy khi nó đột nhiên xuất hiện.

Như vậy, một sơ đồ tư duy đúng sẽ cực kỳ hữu dụng giúp bạn liên kết thông tin trong một bài học hoặc giải quyết một vấn đề. Thay cho cách tóm tắt dàn ý thông thường, sơ đồ tư duy không những ít để rơi rớt thông tin hơn mà còn khiến não bộ của bạn hoạt động hiệu quả hơn hẳn.

Một số phần mềm giúp bạn vẽ sơ đồ tư duy:

- MindManager-một phần mềm do Tony Buzan sáng tạo và được dùng nhiều tại Việt Nam nhưng chỉ chạy được trên hệ điều hành Windows;
- ConceptDraw MINDMAP;
- Visual Mind;
- Axon Idea Processor;
- Inspiration;
- FreeMind (phần mềm nguồn mở, dùng được trên cả Windows, Mac và Linux).

Ngoài ra, sách về Mindmap của Tony Buzan cũng đã được dịch sang tiếng Việt và bạn có thể tìm mua ở các nhà sách để hiểu thêm.

THAM VẤN GIẢNG VIÊN VÀ CÁC CỐ VẤN HỌC TẬP

Một trong những nguồn tìm kiếm sự hỗ trợ rất đáng tin cậy của HSSV là từ các GV và cán bộ cố vấn học tập. Tuy nhiên, vì một số lý do nào đó, nhiều HSSV vẫn chưa khai thác được tốt nguồn hỗ trợ quý báu này.

Tại sao HSSV không muốn tìm kiếm sự giúp đỡ của GV?

Do họ ngại ngùng hoặc sợ hãi. Những cảm giác lo sợ thường gặp ở HSSV:

- Cảm giác không theo kịp bài học sau khi bỏ lỡ vài buổi học;
- Sợ đặt ra những "câu hỏi khờ khạo";
- Sợ phải trạm trán, gặp mặt GV vì có thể bị đánh giá là "dốt";
- Ngại ngùng: có thể do tính cách nhút nhát;
- Không thấy thoải mái khi tiếp cận với GV là người khác biệt về tuổi, giới, dân tộc hoặc văn hóa;
- Xu hướng tránh tương tác với những người "có quyền".

Lợi ích của việc tham vấn?

- Hiểu bài nhanh hơn;
- Giải đáp được các thắc mắc của bản thân;
- Chia sẻ được lo lắng và học được thêm kinh nghiệm để giải quyết các lo âu.

Cách tiếp cận để tham vấn hiệu quả?

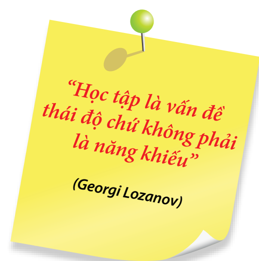
- *Chuẩn bị sẵn sàng trước khi hỏi:*
    - ✓ Thu thập đầy đủ các câu hỏi trước khi bắt đầu đi hỏi GV của bạn;
    - ✓ Viết ra một danh sách các câu hỏi;
    - ✓ Hỏi và làm sáng tỏ tất cả những băn khoăn trong cùng 1 lần gặp GV hoặc cố vấn học tập;
    - ✓ Không nên đi gặp GV mỗi khi phát sinh



một điều gì chưa hiểu rõ hoặc ngay khi có thêm một câu hỏi mới;

- ✓ Mang theo vở ghi chép và đề cương môn học. Nếu cần, có thể mang sách giáo trình, đánh dấu phần cần hỏi để khi tới, bạn có thể hỏi GV một cách nhanh chóng mà không lúng túng;
- ✓ Chuẩn bị sẵn sàng giấy bút để viết những chú ý và giải đáp của GV;
- ✓ Có thể đi cùng với bạn khác nếu người đó có nội dung cần hỏi giống bạn, hai người sẽ cùng nhớ những giải đáp của GV tốt hơn một mình bạn.

- *Tạo "thiện cảm" với GV trước và trong khi tham vấn:* hãy tạo ấn tượng từ những buổi học đầu tiên:
  - ✓ Có mặt đúng giờ, thậm chí tới trước giờ học, do đó bạn có cơ hội bắt chuyện với GV trước khi buổi học bắt đầu;
  - ✓ Luôn hướng về phía GV. Bạn có thể không thường xuyên được ngồi bàn đầu; nhưng phải luôn hướng về phía GV thể hiện sự chăm chú và hứng thú lắng nghe;



  - ✓ Thể hiện sự chăm chú, tập trung lắng nghe: không cúi đầu xuống bàn, không nhìn ra ngoài cửa sổ, không vẽ, viết linh tinh trong giờ giảng, không nói chuyện riêng;
  - ✓ Tích cực đặt câu hỏi liên quan đến các nội dung bài giảng;
  - ✓ Hoàn thành bài tập được giao đúng giờ;
  - ✓ Hãy mỉm cười và thể hiện thái độ thân thiện đúng mực, tôn trọng GV và các bạn.
- *Tham vấn khi không có đặt hẹn trước:*
  - ✓ Nếu không có hẹn trước, hỏi là phương pháp duy nhất để bạn có được một thời gian tham vấn phù hợp. Ví dụ: "Thưa thầy/cô, thầy/cô có thể dành vài phút cho em được hỏi một vấn đề mà em đang băn khoăn không ạ? Em hỏi bây giờ có phù hợp không ạ? Nếu không thì thầy/cô có thể sắp xếp một khoảng thời gian phù hợp khác được không ạ?"...;
  - ✓ Đưa ra các câu hỏi một cách ngắn ngọn và rõ ràng.

KIỂM SOÁT LO ÂU

"Ai cũng có những điều phải lo lắng. Tuy nhiên cách phản ứng trước mối lo của mỗi người khác nhau, tùy thuộc vào cách họ nhìn nhận vấn đề".

Tất cả chúng ta đều trải qua một số lo âu trong đời. Đó là điều hoàn toàn bình thường. Trên thực tế, mặc dù bạn không mong muốn, nhưng một chút lo âu có thể mang lại một số lợi ích nhất định, làm tăng động lực cho bạn và giúp bạn tập trung hơn. Tuy nhiên, nếu bạn lo lắng quá nhiều sẽ ảnh hưởng không tốt đến khả năng làm việc, học tập, nghiên cứu, ghi nhớ và kết quả khi thi cử.

Vì sao chúng ta hay lo âu trong cuộc sống và học tập?

- Công việc quá nhiều: áp lực lớn nhất là khi nhiều việc cần hoàn thành cùng lúc hay bắt đầu công việc mới;
- Thay đổi môi trường sống, làm việc hay học tập: chuyển từ môi trường học phổ thông sang môi trường đại học, cao đẳng, trung học chuyên nghiệp, chuyển từ nông thôn, vùng sâu vùng xa ra thành phố, thị xã;
- Áp lực vì bài vở, sợ thầy cô giáo;
- Áp lực về tài chính hay mắc bệnh tật hiểm nghèo;
- Sắp thi mà chưa học bài kỹ, kém tự tin về bản thân, luôn nghĩ mình thấp kém hơn người khác.

Bốn cách đơn giản để kiểm soát lo âu:

- *Hít sâu, thở đều:* khi quá lo lắng phản ứng của cơ thể đầu tiên là thở chậm. Vì não là bộ phận cuối cùng nhận ôxy, nên thở chậm sẽ ảnh hưởng đến sự thiếu mạch lạc trong suy nghĩ;
- Dùng kỹ thuật *"Quẳng gánh lo đi":* kỹ thuật này giúp bạn hạn chế được những tiêu cực gây căng thẳng cho bạn do khách quan đem lại;
- Hãy phản ứng với các tình huống căng thẳng bằng thán ngữ *"Ôi, thật thú vị"* thay vì nói "Ôi, không". Điều này giúp bạn suy



nghĩ và phản ứng theo hướng tích cực trước một tình huống nào đó. Ví dụ: là một HSSV dân tộc thiểu số, bạn hãy thốt lên: "Ôi, dân tộc mình có những nét văn hóa thật tuyệt, v.v..." và đừng bao giờ nghĩ "Là người dân tộc mình thua kém bạn bè nhiều quá";

- Hãy áp dụng *"Diễn tập thử bằng tinh thần"* trước những mỗi bận tâm, lo lắng.

Kiểm soát lo âu khi thi:



Là HSSV mới, nhất là HSSV người dân tộc thiểu số, khi thay đổi môi trường học tập từ học phổ thông sang học đại học, cao đẳng và trung học chuyên nghiệp, môi trường sống và học tập mới lạ, nhiều bạn bị căng thẳng và hậu quả là ảnh hưởng không tốt đến kết quả học tập. Đặc biệt, trên con đường học hành của mỗi cá nhân, quá lo lắng khi thi cử cũng là một vấn đề thường gặp ở bất kể HSSV nào. Vậy, làm thế nào kiểm soát được những lo âu khi thi cử? Một số chia sẻ dưới đây hi vọng sẽ giúp bạn giảm thiểu được những lo âu không cần thiết:

- *Xây dựng thói quen học tập tốt:* thói quen học tập tốt không chỉ giúp bạn nắm vững bài vở mà còn giúp bạn tự tin hơn và nhờ đó kiểm soát tốt hơn những lo âu khi thi;

- *Chuẩn bị kỹ càng:* chuẩn bị bài tốt học thuộc bài là điều quan trọng nhất giúp bạn kiểm soát lo âu và làm bài thi tốt hơn. Nếu đến hôm thi mà chưa chuẩn bị bài thì đây là lý do lớn nhất làm bạn lo lắng;

- *Không học nhồi nhét:* học nhồi nhét để thi có thể dẫn đến tăng lo âu khi thi. Nếu bạn chuẩn bị bài tốt trước khi thi sẽ giúp giảm rất nhiều những lo lắng liên quan đến việc bạn học nhồi nhét trước khi thi;

- *Tập thể dục đều đặn:* tập thể dục đều đặn được cho là có thể giúp trí óc nhanh nhẹn và minh mẫn hơn;

- *Ngủ sớm vào đêm trước khi thi:* hôm trước khi thi nếu bạn ngủ nhiều sẽ giúp giảm lo âu đáng kể. Ngược lại, nếu ngủ ít bạn sẽ cảm thấy mệt mỏi

và lo lắng gia tăng trước khi thi;

- *Ăn đầy đủ:* đừng đến phòng thi với cái dạ dày rỗng tuếch. Thông thường, một số người không muốn ăn gì trước khi thi do quá lo lắng. Tuy vậy, nếu ăn đủ trước khi thi, bạn sẽ bớt lo lắng hơn, đầu óc tỉnh táo hơn và có đủ năng lượng để làm bài;
- *Luôn có trạng thái tích cực:* không nên nghĩ là mình sẽ thi trượt;
- *Chú ý đến kinh nghiệm học tập:* không nên nghĩ kì thi là đánh giá cuối cùng mà nên nghĩ kì thi là một trải nghiệm học tập và như vậy bạn sẽ ít bị căng thẳng hơn;
- *Thư giãn:* thở sâu và thở đều, thả lỏng các cơ, như vậy bạn sẽ kiểm soát được bản thân tốt hơn.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ VƯỢT QUA CÁC KÌ THI VÀ KIỂM TRA MỘT CÁCH DỄ DÀNG ?

Trước tiên các bạn nên hiểu rằng một bài kiểm tra trình độ không có gì đáng sợ cả. Vì vậy, thay vì lo lắng về bài thi, bạn hãy nghĩ tới những điều tích cực, điều đó sẽ giúp bạn làm bài tốt hơn.

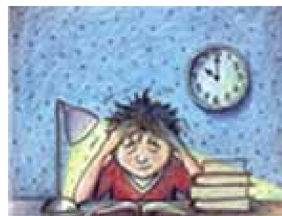
Một số mẹo sau đây sẽ giúp bạn chuẩn bị tốt hơn cho các kỳ thi, vượt qua sự lo lắng hay sử dụng thời gian một cách hợp lý và tránh mắc lỗi khi thi:

Chuẩn bị như thế nào?

- Xây dựng kế hoạch cho mỗi kỳ thi/kiểm tra: cần xác định rõ:
  - ✓ Bạn cần học gì?
  - ✓ Tài liệu/phần học này có những điểm gì khó?
  - ✓ Cần dành ra bao nhiêu thời gian là phù hợp?
  - ✓ Những môn học nào cần ưu tiên học trước?
  - ✓ Tìm hiểu thông tin về kỳ thi trước khi thi (bố cục bài thi, dạng thi, cách tính điểm, tài liệu ôn tập chính…);

- ✓ Tầm quan trọng của bài thi?
- ✓ Mục tiêu kết quả của bạn trong bài thi đó?

- Mua một cuốn lịch cá nhân, phân phối quỹ thời gian của bạn để học tập sao cho thực tế;



- Chia các nội dung cần học thành những nhiệm vụ học tập nhỏ hơn, phân chia vào từng học kì;
- Xây dựng thứ tự ưu tiên, đảm bảo những phần kiến thức "nặng" hơn, quan trọng phải được dành đủ thời gian;
- Đa dạng hóa các hoạt động: tự học, học nhóm, tham vấn GV;
- Thường xuyên xem lại ghi chép của bản thân trong suốt quá trình học;
- Ôn tập và tự đánh giá bản thân một cách thường xuyên trong suốt khóa học;
- Áp dụng các phương pháp "Kiểm soát lo âu khi thi" đã được đề cập ở phần trên;
- Không quên những khoảng thời gian nghỉ ngơi, giải lao.

Trong khi làm bài thi:

Phát huy thái độ tích cực:

Hãy tự tin rằng bạn đã chuẩn bị tốt cho bài thi và bạn sẽ làm thật tốt. Điều đó sẽ giúp ích cho bạn rất nhiều.

Chỉ dẫn:

Bạn hãy đọc kỹ chỉ dẫn, yêu cầu của bài thi. Nếu không rõ bạn hãy hỏi lại giám thị. Lưu ý về thời gian làm bài thi để phân bổ thời gian hợp lý cho từng phần. Nếu bạn bỏ qua thông tin quan trọng đó, bài thi của bạn sẽ khó có thể đạt được điểm tối đa.

Nếu bạn mất tập trung:

Trước tiên bạn không nên quá lo lắng vì thi cử là điều bình thường mà ai cũng phải trải qua. Với một bài thi dài, dù bạn có muốn hay không thì não của bạn cũng cần phải có một chút thời gian (vài giây) để nghỉ ngơi. Chính vì vậy khi bạn thấy mất tập trung bạn hãy bỏ bút xuống, nhắm mắt lại, thở

sâu và lắng nghe nhịp thở của mình. Chỉ cần 10 giây là não của bạn đã được thư giãn và có thể quay trở lại làm bài thi bình thường. Bạn hãy thử làm cách này khi bạn cảm thấy căng thẳng bởi càng thực hành nhiều thì bạn càng dễ dàng áp dụng khi thi cử.

Nếu bạn gặp câu khó trước khi bắt đầu làm bài hoặc trong khi thi:

Bạn đừng lo lắng về câu hỏi mà bạn thấy khó. Hãy đánh dấu lại và lập tức chuyển sang câu khác. Cố gắng tập trung vào câu bạn đang làm, không bận tâm đến câu khó đó nữa cho tới khi bạn quay trở lại làm câu đó.

Chiến lược về thời gian:

Bạn hãy đưa ra tốc độ cho mình: điều quan trọng nhất trong chiến lược về thời gian là đưa ra được tốc độ cho mình. Trước khi bắt đầu làm bài bạn hãy dành vài phút để nhìn qua toàn bộ đề bài, ghi chú những câu dễ hơn và dựa vào khoảng thời gian bạn có để quyết định tốc độ làm bài phù hợp.

Làm nhanh:

Một khi bạn đã bắt tay vào làm bài thì hãy làm nhanh. Nếu như bạn làm chậm lại để mắc ít lỗi hơn thì não của bạn sẽ thấy chán và không tập trung, lúc đó bạn thậm chí còn mắc nhiều lỗi hơn.

Khi bạn gặp một câu hỏi khó, đừng dừng lại ở đó mà hãy lập tức bỏ qua và chuyển sang làm câu khác.

Bên cạnh đó, việc trả lời những câu dễ trước sẽ giúp bạn tự tin hơn và làm bài một cách trôi chảy, hứng thú hơn.

Không vội vã:

Bạn làm bài nhanh nhưng nhớ là không được vội, bởi vội vã sẽ làm bạn quên những điều quan trọng và làm ảnh hưởng đến kết quả bài thi.

Kiểm tra lại:

Bạn hãy kiểm tra lại khi làm được nửa thời gian. Nếu bạn mới chỉ làm được ít, bạn sẽ biết rằng mình sẽ chỉ còn ít thời gian để làm bài. Nhưng cũng đừng vội mà hãy chọn những câu dễ để làm, bỏ qua những câu khó để tiết kiệm thời gian.

Nếu bạn làm được nhiều, bạn có thể làm chậm lại một chút nhưng chỉ áp dụng trong trường hợp bạn cảm thấy tự tin khi làm vậy. Nếu không, bạn

vẫn giữ tốc độ ban đầu và dành thời gian thừa để xem lại bài.

Hãy kiểm soát bản thân:

Nếu cảm thấy căng thẳng hoặc lo lắng, bạn hãy nghỉ vài giây rồi mới tiếp tục làm bài. Hãy hít thở sâu và tự nói với mình những câu lạc quan. Đó là cách tốt nhất để giúp bạn thư giãn và tập trung trở lại.

Đáp án:

Bạn hãy nhớ viết đáp án đúng vào nơi yêu cầu. Vì nếu viết sai bạn sẽ mất điểm vì những lỗi không đáng có.

Nếu bạn làm xong bài sớm:

Bạn hãy sử dụng khoảng thời gian đó để kiểm tra lại bài. Đầu tiên là xem bạn đã viết đúng chỗ yêu cầu chưa. Nếu bạn tẩy xóa thì bạn hãy sửa lại cho sạch sẽ và gọn gàng. Hãy kiểm tra lại những lỗi cơ bản trong bài, đọc kỹ lại những phần khó xem có sai sót gì không.

Một số bí quyết khi thi và kiểm tra:

- *Mang thêm bút dự phòng và có mặt đúng giờ;*
- *Tự tin và thư giãn;*
- *Đọc kỹ phần hướng dẫn/đề thi, nếu không hiểu: hãy hỏi luôn giám thị;*
- *Tập trung não bộ;*
- *Xem lướt qua toàn bộ đề thi/kiểm tra;*
- *Bắt đầu với câu hỏi 1 và tiếp tục lần lượt;*
- *Bỏ qua những câu hỏi mà bạn không biết;*
- *Trong trường hợp nghi ngờ, hãy chọn câu trả lời theo dự cảm của bạn;*
- *Sau khi hoàn thành, quay trở lại với những câu bạn còn bỏ trống;*
- *Sau khi hoàn thành lần 2, kiểm tra lại để đảm bảo tất cả các câu hỏi đã được trả lời.*

TRỢ GIÚP HỌC SINH SINH VIÊN

Nếu bạn gặp khó khăn trong quá trình học tập tại trường, bạn hãy mạnh dạn tiếp cận với:

- ***Phòng đào tạo*** ⇨ Bạn sẽ nắm được lịch học, lịch thi của các môn học;
- ***GV và các cố vấn học tập*** ⇨ Bạn sẽ được giúp đỡ về những kiến thức và kỹ năng chuyên môn cũng như kỹ năng học tập;
- ***Phòng quản lý HSSV*** ⇨ Bạn sẽ được biết các hoạt động trợ giúp cho HSSV trong quá trình học tập.

Hãy lưu lại địa chỉ của những người có thể giúp bạn vượt qua khó khăn trong học tập vào những dòng trống ở cuối cuốn sách này để bạn tiện liên lạc khi cần.

Chúc bạn có kết quả cao trong học tập!

....

....

....  ....

....

....

....

....  ....

....

....

....  ....

....

....

....

Tài liệu tham khảo



- Bolzoni, Lina. *The Gallery of Memory* (2001). University of Toronto Press.
- Bolzoni, Lina. *The Web of Images* (2004). Ashgate Publishers.
- Carruthers, Mary. *The Book of Memory* (1990). Cambridge University Press.
- Carruthers, Mary. *The Craft of Thought* (1998). Cambridge University Press.
- Carruthers, Mary; Ziolkowski. The Medieval Craft of Memory: *An anthology of texts and pictures* Jan (2002). University of Pennsylvania Press.
- Carter, John F.; Van Matre, Nicholas H. *Note Taking Versus Note Having. Journal of Educational Psychology* (1975), 67, 6, 900-4, Dec 75
- Dann, Jack. The Memory Cathedral: *A Secret History of Leonardo da Vinci: Bantam Books* (1995).
- Dudai, Yadin. *Memory from A to Z* (2002). Oxford University Press.
- Jacobs, Keil. *A Comparison of Two Note Taking Methods in a Secondary English Classroom Proceedings*: 4th Annual Symposium: Graduate Research and Scholarly Projects [79]
- Pauk, Walter; Owens, Ross J. Q. [1962], *How to Study in College* (2010) (10 ed.), *Cengage Learning*, ISBN 9781439084465
- Robinson, Francis Pleasant. *Effective Study* (1970) (4th ed.). New York: Harper & Row. ISBN 9780060455217.
- Rossi, Paolo. *Logic and the Art of Memory* (2000). University of Chicago Press.
- Small, Jocelyn P. *Wax Tablets of the Mind* (1997). London: Routledge.
- Spence, Jonathan D. (1984). *The Memory Palace of Matteo Ricci*. New

York: Viking Penguin. ISBN 0140080988.

- "The SQ3R method", retrieved 2012-05-19, *http://www.ic.arizona.edu/ic/wrightr/other/sq3r.html*
- Van Matre, Nicholas H.; Carter, John. *The Effects of Note-Taking and Review on Retention of Information* (1975). Presented by Lecture. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (Washington, D.C., March 30-April 4, 1975).
- VirginiaTech, "Increasing textbook reading comprehension by using SQ3R", retrieved 2012-05-19, *http://www.ucc.vt.edu/lynch/TextbookReading.html*
- Yates, Frances A. *The Art of Memory* (1966). Chicago: University of Chicago Press. ISBN 10226950018.

Thiết kế: **DongDuongAd**

In 5000 quyển, khổ 14.5 cm x 20.5cm, tại ....
Quyết định xuất bản số 604/QĐLĐXH
Đăng ký kế hoạch xuất bản số: 143-2012/CXB/31-18/LĐXH
Mã số: 31-18/01-02
In xong và nộp lưu chiểu ....
Nhà xuất bản Lao động - Xã hội

Khi bắt đầu bước chân vào trường y, bạn có thể gặp những khó khăn nhất định do môi trường và điều kiện học tập thay đổi. Cuốn sách nhỏ này được thiết kế nhằm giúp bạn nắm được một số kỹ năng học tập cơ bản và nhanh chóng bắt nhịp với môi trường học tập mới một cách hiệu quả nhất.

Pathfinder
INTERNATIONAL
VIET NAM